

MATERIALIEN

Aktiv sein – für mich

Die Broschüre "Aktiv sein – für mich. Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Frauen" motiviert durch interessante Fakten und ganz konkrete Tipps zu einer bewegteren Lebensweise. Sport und Bewegung fördern das Wohlbefinden, in jeder Lebensphase einer Frau. Die Broschüre wendet sich gleichermaßen an junge Frauen bis hin zu Frauen nach den Wechseljahren. Auch Schwangere sind angesprochen.



Mehr Informationen im **Frauengesundheitsportal** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/aktiv-sein-fuer-mich/>