



Stadt
Konstanz



WLSB
Württembergischer
Landessportbund e.V.

BEWEGUNGSKIOSK



GESUNDHEIT TO GO



Bewegung. Spaß. Miteinander. **Für alle. In Konstanz.**

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Arbeit und Gesundheit

Finanziert aus Landesmitteln, die der
Landtag von Baden-Württemberg
beschlossen hat.

Bewegung tut gut!

Bewegung und körperliche Aktivität sind gut für Körper und Geist. Sie sorgen für mehr Wohlbefinden, bringen Menschen zusammen und machen vor allem Spaß.

Vier Rucksäcke – für alle

Die vier Rucksäcke vom Bewegungskiosk geben Impulse zu mehr Bewegung und körperlicher Aktivität im Alltag. In den Rucksäcken sind Kleingeräte und Anleitungskarten für Bewegungsaktivitäten sowie Quizfragen enthalten.

Diese vier Rucksäcke gibt es:

Workout to go: Alltagsnahe Fitnessübungen für Erwachsene.

Sinnesreise in die Natur: Achtsamkeit, Wahrnehmung und Entspannung für alle Altersgruppen.

Powerbank zum Jungbleiben: Bewegungsförderung für ältere Menschen zur Erhaltung von Kraft, Koordination und Mobilität.

Die Bunte Tüte: Spiel- und Bewegungsimpulse für Kinder und Familien im Freien.

**Ab Oktober 2026
kostenlos in der Stadt-
bibliothek ausleihen.**

**Mach mit und
beweg dich!**

