

# Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen  
Zusammenhalt

**Ihr Ansprechpartner**  
Juliane Morgenroth

**Durchwahl**  
Telefon +49 351 564 55055  
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de\*

22.09.2017

## Aktionstag »Sachsen bewegt sich«

### Gesundheitsministerin Barbara Klepsch eröffnet in Grimma den ersten landesweiten Aktionstag

Gemeinsam mit dem Sächsischen Volkshochschulverband e. V. und der Sächsischen Landesärztekammer ruft Gesundheitsministerin Barbara Klepsch am 23. September 2017 alle Sachsen auf, sich mehr zu bewegen.

Beim landesweiten Aktionstag „Sachsen bewegt sich“ gibt der Sächsische Volkshochschulverband an 17 Standorten Interessierten einen Einblick in sein breites Angebot an Bewegungskursen. Sie reichen von Spaziergängen und Yoga über Aqua Cycling bis hin zu Life Kinetik, einer Mischung aus Gehirnjogging und Bewegung.

„Das Training für Kopf und Körper finde ich sehr spannend und herausfordernd. Das ist genau das, was ich für meinen sitzenden Alltag brauche“, betont Sachsens Gesundheitsministerin Barbara Klepsch. Bewegungsmangel ist die Ursache für viele Erkrankungen. Mit dem Aktionstag werden vielfältige Anregungen gegeben, wie man sich im Alltag mehr bewegen kann. Jeder kann mitmachen und so mehr Bewegung in sein Leben bekommen“, so die Ministerin.

Ärzte ergänzen an diesem Aktionstag die VHS-Angebote durch Vorträge. Jeder kann sich gezielt vor Ort informieren, warum Bewegung wichtig ist und was man selbst durch Vorbeugung für seine Gesundheit erreichen kann.

Der Aktionstag findet zum ersten Mal statt. Er will mehr Menschen in Bewegung bringen und für die gesundheitlichen Folgen von Bewegungsmangel sensibilisieren. Einen Großteil unseres Alltags verbringen wir Menschen mittlerweile sitzend, ob auf Arbeit, Zuhause oder in der Schule, und das tut unserem Körper nicht gut. Bewegung ist Prävention, wer sich bewegt, beugt der Entstehung zahlreicher Krankheiten vor und gewinnt Lebensqualität – egal ob jung oder alt.

**Hausanschrift:**  
**Sächsisches Staatsministerium  
für Soziales und  
Gesellschaftlichen  
Zusammenhalt**  
Albertstraße 10  
01097 Dresden

[www.sms.sachsen.de](http://www.sms.sachsen.de)

Zu erreichen mit den  
Straßenbahnlinien  
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

\* Kein Zugang für verschlüsselte  
elektronische Dokumente. Zugang  
für qualifiziert elektronisch signierte  
Dokumente nur unter den auf  
[www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html](http://www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html)  
vermerkten Voraussetzungen.