

Erste Maßnahme
gegen den inneren
Schweinehund:
Teilnahme am
Workshop!

HIV & Your Body Workshop:

HIV & Your **Active** Body

Ein Workshop für Frauen, Männer und alle mit HIV,
die über mehr Bewegung in ihrem Leben nachdenken

Expertin und Referentin: Alexandra Frings
Leitung und Moderation: Harriet Langanke

Datum:	Donnerstag, 9. August 2018
Uhrzeit:	18:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Kalk Kalk-Mülheimer Str. 58 51103 Köln
Raum:	Tagungsraum I (EG)

Frauen wie Männer, die mit HIV leben, fühlen sich oft antriebslos und müde. Ursachen dafür können nicht zuletzt die Medikamente sein, die sie im Rahmen ihrer antiretroviralen Therapie (ART) einnehmen. Doch was können wir gegen diese Trägheit tun? Oft helfen Sport und Bewegung, die allerdings oft nicht ausreichend im Alltag der Menschen integriert sind.

Als erfahrene Sportlerin und langjährige HIV-Aktivistin wird Alexandra Frings von ihren Erfahrungen berichten. Sie erläutert, wie sportliche Aktivitäten ihre Lebensqualität und ihr Selbstbewusstsein gesteigert haben, wie sie durch Eigeninitiative andere Menschen zum Sport motiviert und wie sie ihren eigenen „Schweinehund“ besiegt.

Expertin und Referentin Alexandra Frings ist langjährige HIV-Aktivistin und erfahrene Sportlerin aus Aachen. Dort arbeitet sie in der Aids-Hilfe im Bereich „Prävention & Selbsthilfe“. Alexandra Frings ist Trainerin des Projektes „SHE – Strong, HIV positive, Empowered Women“.

Leiterin und Moderatorin Harriet Langanke ist Geschäftsführerin und Gründerin der GSSG – Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit. Sie arbeitet seit 1992 im HIV-Bereich, ist Sexualwissenschaftlerin und Chefredakteurin des Fachmagazins DHIVA.

Der Workshop ist kostenfrei. Ein Imbiss und Getränke stehen zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich an (gern auch anonym) bis Mittwoch, 8. August 2018, 12:00 Uhr per E-Mail oder telefonisch bei der GSSG: info@stiftung-gssg.org oder 0221 / 340 80 40.

