

Gesundheitswoche für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung - Schwerpunkt Bewegung

Mo, 14.08.2023 — Do, 17.08.2023

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Menschen, die sich mit einem gesunden Lebensstil beschäftigen möchten.

Themen werden sein:

- Was ist ein gesunder Lebensstil?
- Wie sieht gesunde Ernährung aus?
- Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag einbeziehen?
- Wie finde ich Entspannung?
- Arbeit und Freizeit - wie sieht ein gesundes Verhältnis aus?

All diese Fragen werden uns eine Woche lang beschäftigen. Eine kleine Wanderung und eine Abschlussparty ergänzen das Seminarprogramm.

VA-Nummer

3595

Kosten

175,- EUR (Das Seminar wird von Aktion Mensch gefördert.)

Dauer

Mo, 13:00 Uhr – Do, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Melisa Pangaribuan](#), [Florian Pittenauer](#)

Pädagogische Leitung: Monika Henne