

Schlaf

Darmgesundheit

Ernährung

Stress

Bewegung

Rund um den 7. April

Weltgesundheitstag

Vorbeugen ist besser als heilen!

Kostenfreie Veranstaltungen

Anmeldung unter www.oberhausen.de/weltgesundheitstag

Praxisvorträge zum Mitmachen und Erleben

Montag, 20.04.2020 17:00 - 20:00 Uhr	Impulsworkshop Stress „7 Dinge, die Sie über Stress wissen sollten“ Raum 330a	Anmeldung bis zum 09.04.2020*
Dienstag, 21.04.2020 17:00 - 20:00 Uhr	Impulsworkshop Bewegung Sitzen ist das Rauchen unserer Generation „Unser Rücken“ Raum 330 a	Anmeldung bis zum 09.04.2020*
Donnerstag, 23.04.2020 17:00 - 20:00 Uhr	Impulsworkshop Ernährung „Gesunde Ernährung, was sollte man beachten?“ Raum 401	Anmeldung bis zum 09.04.2020*
Freitag 24.04.2020 16:00 - 19:00 Uhr	Impulsworkshop Darm „Was ist, wenn es im Darm nicht stimmt?“ Raum 302	Anmeldung bis zum 09.04.2020*
Donnerstag, 30.04.2020 17:00 - 20:00 Uhr	Impulsworkshop Schlaf „Um den Schlaf gebracht“ Raum 330 a	Anmeldung bis zum 15.04.2020*

*max. Teilnehmerzahl: 20

Alle Workshops finden im **Bert-Brecht-Haus**, VHS, Langemarkstr. 19-21, 46045 Oberhausen statt. Referentin: Marion Reifenberg, fit&relaxed, (www.fit-relaxed.de).

Anmeldung bitte über die Internetseite: www.oberhausen.de/weltgesundheitstag oder beim Bereich Gesundheit: Andrea Kreischer, FB 3-4-10, Tel. 0208 825-2147, andrea.kreischer@oberhausen.de