DPBV e.V.

AKTIV IN GORBITZ

Musik · Sport · Spiel



ZEIT FÜR MICH: Mein Weg zu mehr Wohlbefinden!

Möchten Sie mehr Energie tanken, sich fit halten und gleichzeitig etwas für Ihre mentale Gesundheit tun? In unserem Kurs für Erwachsene ohne Erwerbstätigkeit zeigen wir Ihnen, wie Sie Gesundheit und Lebensfreude ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. In geschützter Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für Themen, die uns bewegen.

kostenfreier Kurs für Gesundheit, Orientierung und Gemeinschaft im Stadtteil

Kofinanziert von der Europäischen Union

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

ESF Plus Projekt Musik • Sport • Spiel
Telefon: 0351 4166098 oder 0151 44169500
E-Mail: aktivingorbitz@dpbv-online.de
www.dpbv-online.de/esf-projekt-aktiv-in-gorbitz

Kurs für Gesundheit, Orientierung und Gemeinschaft im Stadtteil (jeweils 6 Einheiten)

Inhalte:

- Fitness und Bewegung:
  Einfache Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden
- Gesunde Ernährung:
  Tipps für eine ausgewogene und kostengünstige Ernährung
- Selbstfürsorge:
  Impulse für mehr psychisches Wohlbefinden
- Alltagsstruktur
- Orientierung im Stadtteil
- Austausch und Gemeinschaft

Wo? **Volkshochschule Dresden e.V., Standort Gorbitz**
Helbigsdorfer Weg 1, 01169 Dresden

Wann? **05.01.-09.02. / 09.03.-13.04. / 25.05.-22.06./**
07.09.-12.10./ 09.11.-14.12. 2027
jeden Dienstag von 13:00 - 15:00 Uhr

Kosten? **Das Angebot ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.**

Scannen Sie den QR-Code für mehr Infos!

In Kooperation mit der Volkshochschule Dresden e.V.

vhs Volkshochschule Dresden e.V.

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
ESF Plus Projekt Musik • Sport • Spiel
Tel.: 0351 4166098 oder 0151 44169500
E-Mail: aktivingorbitz@dpbv-online.de