

Kursprogramm Gesundheit ab Herbst 2018

Im Herbst starten verschiedene, kostenfreie Kurse in Limburg und Weilburg, die Sie unterstützen, etwas für sich selbst und Ihre Gesundheit zu tun.

AktivA-Training

Die Erwerbslosigkeit ist für viele Betroffene eine Situation, die Stress auslöst. AktivA ist ein Stressbewältigungstraining, das Ihnen hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern.

Kursanbieter: Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V., Frau Adelheid Deusser, Tel.: 06471 91274-14, E-Mail: deusser.adelheid@bwhw.de

	<u>Limburg</u>	<u>Weilburg</u>
Ort	Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V. Ste.-Foy-Str. 35-39 65549 Limburg	Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V. Am Postplatz 5 35781 Weilburg
Termin	Freitag, 08:30-10:00 Uhr Kursstart am 12.10.2018 16 Termine	Freitag, 11:00-12:30 Uhr Kursstart am 12.10.2018 16 Termine

Fit im Alltag - Ernährung

Ist das, was ich esse, eigentlich gesund? Erfahren Sie, wie Sie auch bei geringem Budget sich gesund ernähren.

Kursanbieter: Praxis für Ernährungsberatung Regina Hoffmann, Tel.: 064171-951865, E-Mail: regina@hoffmann-praxis-ernaehrungsberatung.de

	<u>Limburg</u>	<u>Löhnberg</u>
Ort	Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V. Ste.-Foy-Str. 35-39 65549 Limburg	Mehrgenerationenhaus Löhnberg Am Berg 3 a 35792 Löhnberg
Termin	Dienstag, 11:30-13:00 Uhr Kursstart am 16.10.2018 10 Termine	Dienstag, 09:00-10:30 Uhr Kursstart am 16.10.2018 10 Termine

Bewegung für Körper und Geist

Neue Motivation für Ihr Leben: In diesem Kurs kommen Sie mit Spaß und Leichtigkeit in Bewegung. Der Körper wird mobilisiert und gekräftigt, sodass Sie sich beweglicher und geschmeidiger fühlen.

Kursanbieter: VHS Limburg-Weilburg

Ort	Haus Jahnstraße, Raum 3 (Gymnastikraum) Jahnstr. 7 65549 Limburg	Termin	Mittwoch, 14:30-16:00 Uhr Kursstart am 07.11.2018 10 Termine
-----	--	--------	--

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V