

Veranstaltungsreihe

»gesundheitshAlber«

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.

EINLADUNG

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.

Unter diesem Motto laden wir dich zur Veranstaltungsreihe »gesundheitshAlber« ein!

Glücksfaktor Gesundheit. Kinderbetreuung, Zeitmangel oder Geldsorgen sind für alleinerziehende Mütter und Väter herausfordernd. Die täglichen Belastungen können Gründe dafür sein, weshalb Krankheiten entstehen. Ein Ausgleich dazu schützt die Gesundheit. Die Gesundheit ist eng mit dem Wohlbefinden verbunden.

Mit einem guten Gefühl zurück in den Alltag. Mit der Veranstaltungsreihe »gesundheitshAlber« bieten wir dir die Chance, dich wieder mehr auf deine Gesundheit zu konzentrieren und dein Wohlbefinden zu stärken. Dich erwartet ein Einblick in die abwechslungsreiche Welt der Gesundheitsförderung.

Lasse dich
überraschen!

Spannende Angebote aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung warten auf dich.

DU
bist gefragt!

Von Alleinerziehenden für Alleinerziehende. Die Veranstaltung gibt dir die Möglichkeit, dein Wissen und deine Erfahrungen weiterzugeben. Werde aktiv und verwirkliche deine Ideen!

**Hingehen, mitmachen,
mitgestalten!**

Die **Teilnahme** an der Veranstaltungsreihe ist **kostenfrei!**

(Termine auf der Rückseite)

„Die Gesundheit ist wie das Salz:
Man bemerkt nur, wenn es fehlt“
- aus Italien -



Interesse geweckt?

Melde dich jetzt für die Veranstaltungsreihe an!

☎ 0385 2007 386 13

✉ sylvia.graupner@lvg-mv.de

(Anmeldeschluss ist der **26.04.2019**)

Ansprechpartner

Sylvia Graupner

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.



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



Termine

Montag
10.00 bis 11.30 Uhr

29.04.2019

06.05.2019

13.05.2019

20.05.2019

27.05.2019

03.06.2019

Montag
16.00 bis 17.30 Uhr

29.04.2019

06.05.2019

13.05.2019

20.05.2019

27.05.2019

03.06.2019

Dienstag
13.30 bis 15.00 Uhr

30.04.2019

07.05.2019

14.05.2019

21.05.2019

28.05.2019

04.06.2019

„Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche und geistige Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.“

- Sprichwort aus China -

**Abschließendes
Austauschtreffen**

06.06.2019

13.30 bis 15.30 Uhr

**Mit Kaffee, Tee und Kuchen
ist für das leibliche Wohl
bestens gesorgt!**

(Anmeldung erforderlich)

**Eure Kinder können an diesem Tag
gerne mit dabei sein!**



Veranstaltungsort

Volkshochschule
„Campus am Turm“
Hamburger Allee 124
19063 Schwerin