

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG / BEWEGUNG

Kurs „Aktiv – entspannt – stark“



Nehmen Sie sich Zeit, etwas für sich selbst zu tun!

In diesem Kurs erfahren Sie, wie wichtig die richtige Balance aus Entspannung und Bewegung ist.

Im ersten Teil des Kurses erlernen Sie verschiedene Übungen zur Entspannung und zur Bewältigung von Stress, um wieder Kraft zu tanken.

Aktiv den Körper zu spüren, um sich fit zu halten! Dies ist das Motto der zweiten Hälfte des Kurses. Lernen Sie in aktiven Bewegungseinheiten Übungen, die Sie im Alltag umsetzen können.

Der Kurs ist kostenlos und freiwillig. Eventuell anfallende Fahrtkosten werden übernommen.

Der Kurs beinhaltet **6 Kurseinheiten à 60 Minuten**.

Die Termine sind **jeweils von 11:45 bis 12:45 Uhr** an folgenden Tagen:

- Mittwoch, der 28.10.2020 im BFZ in der Rettistraße 56 in Ansbach
- Donnerstag, der 05.11.2020 im BFZ in der Rettistraße 56 in Ansbach
- Donnerstag, der 12.11.2020 im BFZ in der Rettistraße 56 in Ansbach
- Donnerstag, der 19.11.2020 im BFZ in der Rettistraße 56 in Ansbach*
- Mittwoch, der 25.11.2020 im medi-ANSbach in der Heilig-Kreuz-Straße 4*
- Mittwoch, der 02.12.2020 im medi-ANSbach in der Heilig-Kreuz-Straße 4*

* Bitte bringen Sie zu diesen Terminen bequeme Kleidung und gegebenenfalls Turnschuhe mit.

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