



Titel des Kurses **Gesunde Lebensweise**

Beschreibung des Kurses

Gesundheit ist wichtig!

Wie lebe ich gesund?

Dazu werden in diesem Kurs Tipps gegeben.

Wir reden zum Beispiel über:

- Wie ernähre ich mich gesund?
- Wie schädlich ist Rauchen?
- Wie bewege ich mich im Alltag mehr?
- Wie gehe ich mit Stress um?

Wir machen auch Übungen.

Für diesen Kurs erhalten Sie Bildungsurlaub!

Bildungsurlaub

Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS001



Termin für den Kurs
31. Januar 2020
Freitag von 10 Uhr bis 16 Uhr



Ort
Lebenshilfe Bildung
Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin



Kursleitung
Daniela Schulz und Ines Olmos



Kosten
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro
Fax: 030 - 82 99 98 604
E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information Sybille Müller, Telefon: 030 - 82 99 98 612
E-Mail: sybille.mueller@erw-in.de