



## Titel des Kurses **Gesunde Lebensweise - Fit und gesund im Alltag**

### Beschreibung des Kurses

Gesundheit ist wichtig.

In der Fortbildung werden Tipps gegeben: Wie lebe ich gesund?

Wir reden zum Beispiel über:

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

Wir machen auch Übungen.

*Bildungsurlaub*

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungsurlaub!

Der Kurs wird gemeinsam mit der Special Olympics Deutschland Akademie durchgeführt.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS003



Termin für den Kurs  
31. Januar 2019,  
Donnerstag von 10 Uhr bis 16 Uhr



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



Kursleitung  
Daniela Schulz und Ines Olmos

15 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

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



Information Telefon: 030 - 82 99 98 612