



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 Bildungs-urlaub!

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