GESUNDHEITS NETZWERK Lemgo

GESUNDHEITSTAGE

HYBRID & VOR ORT – Veranstaltungen

VORTRÄGE & KURSE:

02.11.2023

10:00 – 11:00 Uhr — **Stress lass nach** – Resilienz und mentale Gesundheit am Arbeitsplatz
krz

09.11.2023

09:30 – 10:00 Uhr — **Prokrastination** – Warum Aufschieben nie eine gute Lösung ist
TV Lemgo

14:00 – 14:30 Uhr — **MännerGesundheit** – Gesundheitliche Herausforderungen und Chancen für Männer die sich in der Mitte ihres Lebens befinden.
TV Lemgo

15:00 – 15:30 Uhr — **Noch lange kein altes Eisen** – ein kraftbetonter Bewegungskurs mit dem Körper für Männer in der Mitte ihres Lebens.
TV Lemgo, Pideritstr.17a, 32657 Lemgo
Anmeldung: n.zickel@tv-lemgo.de

15:30 – 16:00 Uhr — **Progressive Relaxation** – ohne Esoterik, ohne Schnick Schnack – direkte Entspannung mithilfe einfacher Muskelübungen
TV Lemgo, Pideritstr.17a, 32657 Lemgo
Anmeldung: n.zickel@tv-lemgo.de

23.11.2023

16:00 – 17:00 Uhr — **Ernährung 2.0** – Wie bringe ich meine Ernährung mit meinem (Arbeits-)Leben wieder in Einklang? · TH OWL

30.11.2023

13:30 – 14:00 Uhr — **Herz-Kreislauf** · LVL

Wir weisen darauf hin,
dass die Teilnahme an externen Angeboten nicht der Arbeitszeit unterliegen.