

JUNI 2023

Workshop:  
Bewegung &  
Gesundheit



Bewegte  
Mittagspause



# BOCHUM BEWEGT SICH!

## WORKSHOP: BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Das Leben in der Großstadt kann ganz schön stressig sein. Da bleibt oft wenig Zeit und Raum für Gesundheit und körperliche Aktivitäten. In unserem Workshop möchten wir zusammen mit Dir theoretisch und praktisch auf den Grund gehen, wie wir mehr Bewegung in den Alltag bekommen und gleichzeitig Stress abbauen.

**Wann: 03.06.2023, 10-15 Uhr**

**Wo: vhs Bochum, Raum 1019, Gustav-Heinemann-Platz 2, 44787 Bochum**

## BEWEGTE MITTAGSPAUSE

Während unserer Arbeitszeit bewegen wir uns oft viel zu wenig. Häufige Folgen sind Verspannungen, Rückenschmerz und Unausgeglichenheit. Mit unserer bewegten Mittagspause wollen wir etwas Bewegung, Spaß und Entspannung in den Alltag bringen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und kostenfrei.

**Wann: 12.-16.06.2023, 12-13:30 Uhr**

**Wo: Appolonia-Pfaus-Park, Windmühlenstraße, 44787 Bochum**

In Kooperation mit: