

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: