

Gesundheitstag: Fit und aktiv im Alltag

Tipps und Anregungen für ein gesundes Leben

Programm:

<p>Vorträge (Raum 1.08):</p> <p>09:15 - 10:00 Uhr: Sucht – Was kann ich als Angehörige/r tun?</p> <p>10:15 - 11:00 Uhr: Depression kann jede/jeden treffen</p> <p>11:15 - 12:00 Uhr: Gesunder Schlaf</p> <p>12:15 - 13:00 Uhr: Gesunde Ernährung leicht gemacht</p>	 <p>KOSTENLOS UND FREIWILLIG</p> <p>Marktplatz mit Infoständen (Saal): zu verschiedensten Gesundheitsthemen</p>
<p>Kennenlernangebote (Raum 1.09):</p> <p>09:30 - 10:30 Uhr: Yoga im Sitzen</p> <p>10:45 - 11:45 Uhr: Stressabbau im Alltag</p> <p>12:00 - 13:00 Uhr: Sexuelle Gesundheit</p>	<p>Kennenlernangebote (Raum 1.15):</p> <p>09:30 - 10:30 Uhr: Gesunder Rücken</p> <p>10:45 - 11:45 Uhr: Entspannung & Wohlbefinden</p> <p>12:00 - 13:00 Uhr: Qigong</p>

Der Gesundheitstag ist kostenlos und freiwillig. Keine Anmeldung nötig.
Bitte für Bewegungsangebote bequeme Kleidung und rutschfeste Socken anziehen.

**Der Gesundheitstag findet am Mittwoch, den 17. Juli 2024 von
09:00 - 13:00 Uhr statt.**

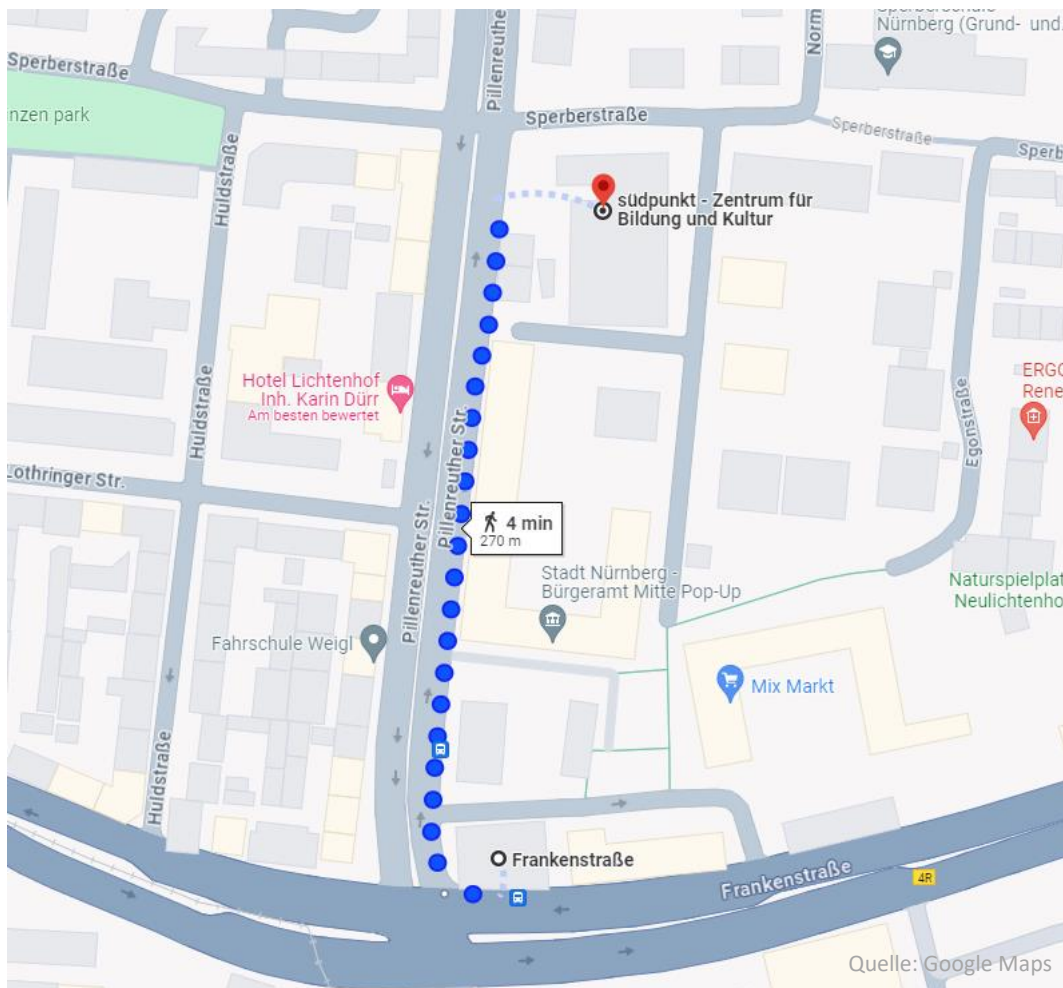
Ort: Südpunkt Nürnberg, Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg

Bei Fragen können Sie sich gerne an die Gesundheitsberatung wenden: 0911/5866 140.

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

U1 Richtung Langwasser-Süd - Haltestelle: Frankenstraße

Von der U-Bahnhaltestelle Frankenstraße sind es dann ca. 4 Minuten zu laufen, siehe Karte:



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.