

Mi.,
14.08.2024
von 10:30
bis 14:30
Uhr

Rundum Gesund Mit Fun und Fitness in Mönchengladbach

Sie sind herzlich zum kostenfreien Gesundheitstag, für KundInnen des Jobcenters Mönchengladbach, eingeladen.

Veranstaltungen!

- Blaze-Pods: Teste deine Reaktionsfähigkeit (VHS*)
- Glücksrad mit attraktiven Gewinnen (VHS*)
- Herz-Kreislauf-Check (VHS*)
- Gesunde Snacks (Außenküche Arbeitslosenzentrum)
- Kinderbetreuung in der Jukomm

*VHS, Etage 1, Raum 113



Workshops!

10:45 bis 11:30 Uhr: Yoga auf dem Stuhl, VHS (Etage 3, Raum 314)

11:45 bis 12:30 Uhr: Anti-Stress-Vortrag, VHS (Etage 1, Raum 111)

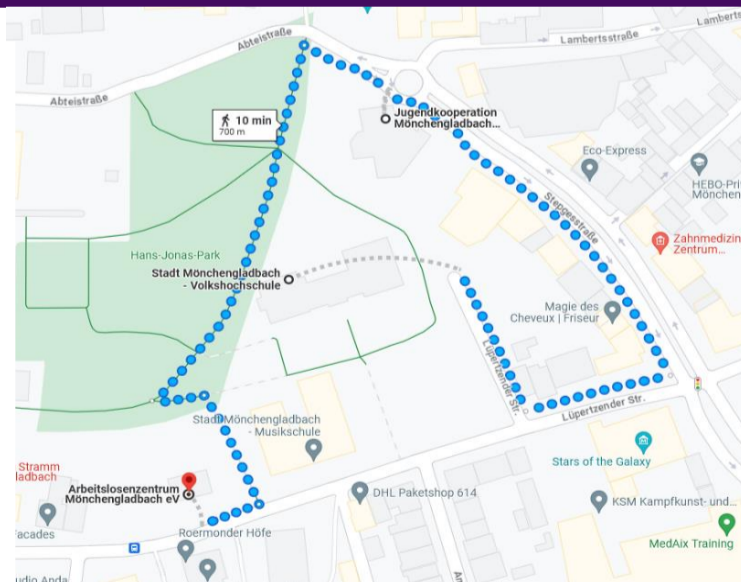
12.45 bis 13:30 Uhr: Rückenfitness, VHS (Etage 3, Raum 314)

13:45 bis 14:30 Uhr: Fitnessstraining, Jukomm/Grünflächen



Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungsorte: Volkshochschule (VHS) Lüpertzender Straße 85 in 41061 Mönchengladbach und fußläufige Umgebung (siehe Auszug aus Google-Maps)



Hinweis: Bequeme Kleidung von Vorteil

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

