

Brunch



Gesunde Ernährung

Gemeinsam bereiten wir einfache, regionale und saisonale kostengünstige Speisen zu. Wir probieren neue Rezepte aus, die auch zu Hause leicht gelingen. Im Anschluss lassen wir uns das Zubereitete schmecken und stärken so auch das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung.

Mit finanzieller Unterstützung des

Nordic Walking



Das sanfte Gehen mit Stöcken ist der ideale Ganzjahres-Gesundheitssport.

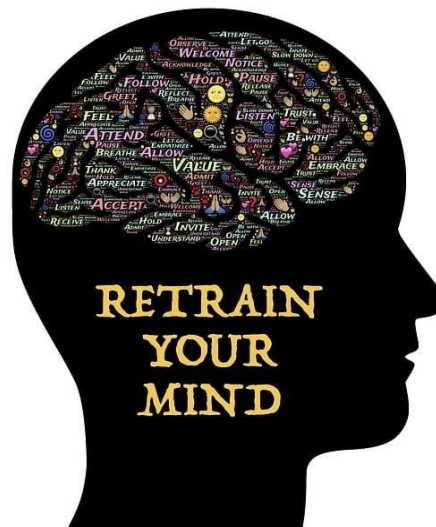
Der gelenkschonende Ausgleichssport ist um 40-50% effektiver als Gehen ohne Stöcke. Dabei sind 90% der Muskulatur im Einsatz. Durch regelmäßiges Training können u.a. hoher Blutdruck, schlechte Cholesterinwerte, Zucker-Stoffwechsel und Osteoporose günstig beeinflusst werden. Glückshormone werden ausgeschüttet und Muskelverspannungen im Nacken sowie im Schulterbereich können sich lösen.

Wichtig: keine Vorkenntnisse notwendig, Einstieg ist immer möglich, Stöcke sind vorhanden!

Mit finanzieller Unterstützung des

Persönlichkeitsentwicklung

Was machen meine Gedanken mit meiner Gesundheit?



Führungskräfte, Politiker und Sportler gönnen sich einen Mentaltrainer, damit sie ihre Ziele fokussiert umsetzen können. Wir schauen uns in diesem Workshop an, wie wir diese Methoden in unserem Alltag anwenden können, um ruhiger zu werden, besser schlafen zu können und eigene Ziele umzusetzen.

- Was ist Mentaltraining?
- Gedanken werden zu Schicksal
- Neue Gewohnheiten installieren
- Motivationstaktiken
- Atem- und Entspannungsübungen
- Techniken aus dem Mentaltraining
- Aktivierungsübungen

Mit finanzieller Unterstützung des

Soziales miteinander



**Austauschen, andere Menschen kennenlernen, Kontakte knüpfen,
neues Lernen und gemeinsam Lachen.**

- Hilfe bei Bewerbungen und Jobrecherchen
- Digitale Kompetenzerweiterung (Grundlagen in der Bedienung eines Laptops oder auch Handy)
- Finanzielle Themen
- Alltagsbewältigung
- Zeitmanagement
- Fähigkeiten stärken

Mit finanzieller Unterstützung des