

Kostenlose Veranstaltung
Jeden 2. Dienstag im Monat

Wohlfühlgruppe für kurvige Frauen

mit Gesundheitsfachkraft
Esra Aksoy



Gönn' Dir eine Auszeit vom Alltag und werde Teil unserer Wohlfühlgruppe! Freue Dich auf inspirierende Gespräche, kreative Aktivitäten und entspannende Momente.

Wir sind eine kleine Gruppe, die sich in geselliger Runde über Ernährung, Bewegung und Gesundheit austauscht und sich gegenseitig motiviert.

Wir freuen uns auf Dich!

Ort

Tagespflege des Mehrgenerationenhauses
Schweizer Viertel

Graubündener Str. 10
28325 Bremen

Anmeldung

Informationen und Anmeldung unter
0421/43819010

Ihre Daten werden im Rahmen der Veranstaltung für die Anmeldung, gespeichert. Dies können Sie jederzeit widerrufen.

Zeit

17:00 – 18:30 Uhr

- | | |
|-------------------------|--|
| 14. Januar 2025 | Mit Leichtigkeit ins neue Jahr: Deine Wohlfühlvorsätze für 2025 |
| 11. Februar 2025 | Naschen ohne Reue: Gesunde Snacks für Genuss und Wohlbefinden
Zu Gast: Gesundheitsberaterin Natalia Rau |
| 11. März 2025 | Wohlfühlen statt Verzicht: Lebensfreude statt Diätwahn
Zu Gast: Personal Trainerin Jördis Knoblauch |



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz

