

Montag 03.12.2018, 19.00 Uhr

Fit für Weihnachten

Gesund, leicht & entspannt durch die Weihnachtszeit



Manchmal - und in der dunklen Jahreszeit ganz besonders - übernimmt der innere Schweinehund das Kommando und wir machen Dinge, die wir eigentlich gar nicht wollen.

Teilnahme
kostenlos

In unserem unterhaltsamen Vortrag erhalten Sie wertvolle Ideen, wie Sie Ihren Alltag - nicht nur in der Weihnachtszeit - anders gestalten können, um gesund, fit und entspannt zu sein.

Referenten: Lydia Kirsten (Dipl. Mental- und Gesundheitscoach) & Jonas Rodenbusch (Gesundheitsmanager)

Telefonische Anmeldung: 06761 7010

Veranstaltungsort: Sportpark Simmern, Am Naturfreibad, 55469 Simmern

In Kooperation mit Lydia Kirsten



Wir leben Sport.

www.sportpark-simmern.de