

Gesundheitstag: Fit und aktiv im Alltag

Tipps und Anregungen für ein gesundes Leben

Das Programm:

Marktplatz mit Infoständen:

zu verschiedensten Gesundheitsthemen

Schnupperstunde:

11:15 - 12:00 Uhr: Qi Gong im Park

Vorträge zu den Themen:

09:15 - 10:00 Uhr: Gesunde Ernährung

10:15 - 11:00 Uhr: Selbstmotivation –
Ziele erreichen

11:15 - 12:00 Uhr: Depression kann jede/jeden
treffen

12:15 - 13:00 Uhr: Selbstmotivation –
Ziele erreichen

13:15 - 14:00 Uhr: Gesunde Ernährung



**KOSTENLOS
UND
FREIWILLIG**

Der Gesundheitstag ist kostenlos und freiwillig.

Bringen Sie gerne Ihre Kinder mit, es gibt eine Bastelaktion vor Ort.

Der Gesundheitstag findet am 18. Oktober 2023 von 09:00 - 14:00 Uhr statt.

Ort: Jobcenter Nürnberg-Stadt, DLZ A&Q, Fichtestraße 45, 90489 Nürnberg

Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin/Ihren Berater, wenn Sie sich für eine Teilnahme am Gesundheitstag interessieren.

Oder melden Sie sich telefonisch unter der Nummer 0911/5866 140 an.

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

U2 Richtung Nürnberg Flughafen – Haltestelle: Schoppershof

Umsteigemöglichkeiten in die U2 sind am Hauptbahnhof, am Plärrer oder am Rathenauplatz, je nachdem mit welcher Linie Sie kommen.

Von der U-Bahnhaltestelle Schoppershof sind es dann 6 Minuten zu laufen, siehe anhängende Karte:

