

Workshop

Gesundheitsbewusstsein im Alltag

im Mehrgenerationenhaus *Unter den Arkaden*
Dientzenhoferstr. 68, 80937 München

Montag 29.01.2024

15:00 – 17:30 Uhr (mit Pause)

Wir können ohne viel Zeitaufwand etwas Effektives für unsere Gesundheit tun. Da uns oft die Zeit für eine separate Gymnastikstunde fehlt, wurde ein Übungsprogramm entwickelt, das sich jederzeit in den Alltag einbauen lässt. Dazu gehören Übungen, die man zu Hause, im Büro oder auch unterwegs einfach nebenbei machen kann.

Bewegung produziert körpereigene „Medizin“ – oft fehlt uns nur die Motivation. In diesem Workshop werden Sie dazu viele Anregungen mitnehmen können. Man erfährt auch, wie man geduldig mit sich selbst und mit anderen umgeht.

Die Referentin Frau Dr. Tapati Datta, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des Mehrgenerationenhauses, hat in ihrer Freizeit aus starkem persönlichen Interesse dieses Übungskonzept „Gesundheitsbewusstsein im Alltag“ zusammengestellt, das wenig Zeit kostet, aber große Wirkung hat. Bei Bedarf werden Ihnen die Übungen auch auf **Englisch** oder in einfachem **Spanisch** bzw. **Italienisch** erklärt.

Die genauen Themen sowie die detaillierten Informationen über den Workshop entnehmen Sie bitte der Broschüre. Sie können die Broschüre bei der untenstehenden E-Mail-Adresse anfordern.

Anmeldung bis 26.01.2024 unter: Tel.: 089 / 30 90 54 78 - 0 und mgh@etc-muenchen.de

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei. Über einen Spendenbeitrag für das Mehrgenerationenhaus freuen wir uns sehr.

Anbindung: U2 Harthof, ca. 8 min. zu Fuß oder Bus 174 (diese kann sich ändern), Haltestelle Dientzenhoferstraße.

Haftungshinweis: Die Teilnahme an diesem Workshop geschieht auf eigene Verantwortung. Irgendeine Haftung für Schäden wird nicht übernommen! Vorausgesetzt es liegen keine schwerwiegenden Erkrankungen vor, können die einfachen Übungen von jedem erlernt und im Alltag angewendet werden.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



gefördert von



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend