

WIBEG Gesundheitskreis für Frauen mit Laila Jamali

14-tägig am Freitag von 17:00 -20:00 Uhr
und zwei Ausflüge

Ort: Sporthaus Neunkirchen, Fabriksgasse 34, 2620 Ternitz



*Körperliche, psychische und geistige
Gesundheit heißt Lebensqualität und Freude in
das eigene Leben und in das Leben der
eigenen Familie zu bringen!*

**Machen Sie mit! Die Teilnahme bringt
viel und kostet nichts!**

Bei 90%iger Anwesenheit erhalten Sie am
Ende des Kurses ein Abschlusszertifikat.

Termine	Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz“
3. Juli 2020	Starttreffen: Organisatorisches und Corona: Wie kann ich mich vor Ansteckung schützen? Wie kann ich mein Immunsystem stärken?
31. Juli 2020	Kräuterwanderung
4. Sept. 2020	Angebote der Gesundheitsvorsorge der ÖGKK
18. Sept. 2020	Gesund abnehmen, Diabetes vermeiden
25. Sept. 2020	Krebsvorsorge für Frauen
02. Okt. 2020	Einen Arztbesuch vorbereiten
16. Okt. 2020	Meine Medikamente
30. Okt. 2020	Medikamente richtig einnehmen
13. Nov. 2020	Exkursion zum RotKreuz Stützpunkt Neunkirchen / bei Bedarf gemeinsame Vorsorgeuntersuchung beim PA

Geleitet werden die 14-tägigen Gesundheitstreffen von Laila Jamali, einer sehr erfahrenen mehrsprachigen Gesundheitstrainerin.

Anmeldung unter: 0676/560 65 93 von 08:00-12:00 Uhr