

Begegnung und Bewegung – fit von Kopf bis Fuß

Vortrag und Gespräch



Referentin: Dr. Sabine Leutiger-Vogel

**Wie gestalte ich meinen Alltag, um mich bestmöglich körperlich und seelisch-geistig gesund zu erhalten?
Praktische Tipps und Übungen werden vermittelt.**

Mittwoch, 16. Oktober 2024

15:00 Uhr

ab 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen

Informationen/Anmeldung:

Telefon: 970 56 66

Di u. Do 13 – 16 / Mi 14.30 – 17.30 / Fr 9 - 12 Uhr

www.handinhand-kd@t-online.de

Nachbarschaftstreff Kirchditmold

