



Gesundheitskurs 2021

„Ich manage meine Gesundheit selbst“

„GLOBUS – Vielfalt im Stadtteil“ des Caritasverbandes Coburg und BIWAQ-Stabi Plus der Volkshochschule Coburg bieten einen Gesundheitskurs für alle Familien aus dem Stadtteil Wüstenahorn und der Stadt Coburg an.

Wann: montags von 3.05.21 bis 19.07.21

Uhrzeit: von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus „Haus am See“ (Karl-Türk-Str.39, 96450 Coburg)

Stadtbus-Haltestelle „Karl-Türk-Straße“ (Linie 2; hält vor der Tür)

Sollten Präsenzveranstaltungen nicht möglich sein, werden die Kurseinheiten in digitaler Form angeboten.

Die Zugangsdaten erhalten Sie bei der Anmeldung.

Es besteht die Möglichkeit, sich auch nur für einzelne Themen anzumelden.

KOSTENFREIKOSTENFREI***KOSTENFREI***KOSTENFREI***

Anmeldung bei

Olga Biryukov
09561 -892584
o.biryukov@caritas-coburg.de

Rosa Koch
09561 -882582 oder -892580
rosa.koch@vhs-coburg.de

Termine und Themenübersicht:

1. 03.05. „Verändere deine Gedanken – so veränderst du dein Leben“ mit Katja Fleischmann – Integrale Beratung und Gedanken-Coach

2. 10.05. „Gedächtnistraining mit Spaßfaktor“ mit Helgard van Sein, Projektmitarbeiterin, BIWAQ Stabi plus.

3. 17.05. „Spaziergang für die Seele“ mit Jule Scheler, Sozialarbeiterin, TAFF Kontakt- und Koordinierungsstelle und Karin Hübner-Zech, Sozialpädagogin und systemischer Coach

Wegen der Pfingstferien findet am 24.05. und 31.05. kein Gesundheitskurs statt.

4. 07.06. „Was uns stärkt und das Leben lebenswert macht“ mit Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

5. 14.06. „Impfungen - Vorteile und Nachteile - Segen oder Übel“ mit Dr.med. Heidemarie Baetge-Fischer, Fachärztin für Anästhesie und Intensivtherapie

6. 21.06. „Outdoor-Training WALK & MOVE“ mit Cordula Siller, Dozentin der vhs Coburg 🚶!!! +Stöcke mitzubringen

7. 28.06. „Low Carb, Glyx, Intervallfasten – Fake –oder ist was dran?“ mit Dr.med. Heidemarie Baetge-Fischer, Fachärztin für Anästhesie und Intensivtherapie

8. 05.07. „Fit in den Tag“, Ganzkörpertraining im Freien mit Cordula Siller, Dozentin der vhs Coburg 🚶!!! + Matte + Handtuch mitzubringen

9. 12.07. Zumba-Schnupperstunde mit der zertifizierten Trainerin Kerstin Müller 🚶!!!

10. 19.07. „Besser umgehen mit Stress“ mit Jule Scheler, Sozialarbeiterin, TAFF Kontakt- und Koordinierungsstelle und Karin Hübner-Zech, Sozialpädagogin und systemischer Coach

🚶!!! = Praktische Einheit, bitte an bequeme Bekleidung denken!