

GESUNDHEITSMONAT JUNI

Zentrale

Zentrum für alleinerziehende Eltern

gestresst - genervt - unentspannt?

Hast du Lust, etwas für dich und deinen Körper zu tun? Dann komm in die Zentrale!

MO	DI	MI, 01.06.	DO, 02.06.	FR, 03.06.	
		GESUNDHEITSTAG Startschuss Gesundheitsmonat Juni Team Gesundheit	15:30-17:00 Fruit Klüngel	15:00-18:00 Weltküche gesunde Ernährung global	
MO, 06.06.	DI, 07.06.	MI, 08.06.	DO, 09.06.	FR, 10.06.	Sa, 11.06.
10:00-11:30 Gesunder Frühstücksplausch	10:00-11:30 Entspannt in Bewegung kommen Yoga für Einsteiger und Interessierte	16:00-17:30 Entspannt in Bewegung kommen Yoga für Einsteiger und Interessierte	15:30-17:00 Detox Klüngel	12:00-14:00 Turnen im Keller Kinder	11:00-15:00 Fitnesswanderung
16:00-17:00 Im Garten Zuhause (Kinder)				16:00-18:00 Handarbeitsworkshop Wie lockere ich meine Hände?	
MO, 13.06.	DI, 14.06.	MI, 15.06.	DO, 16.06.	FR, 17.06.	
10:00-11:30 Gesunder Frühstücksplausch	10:00-11:30 Entspannt in Bewegung kommen Yoga für Einsteiger und Interessierte	16:00-17:30 Entspannt in Bewegung kommen Yoga für Einsteiger und Interessierte	15:30-17:00 Rohkost Klüngel	12:00-14:00 Geo Caching	
15:00-17:00 Schnibbelparty (Kinder)					
MO, 20.06.	MI, 22.06.	DO, 23.06.	FR, 24.06.		
10:00-11:30 Gesunder Frühstücksplausch	11:00-12:00 Tiefenentspannung mit Hypnose	17:00-18:00 Tiefenentspannung mit Hypnose	12:00-14:00 Gesunde Pizza (Kinder)		
16:00-18:00 Das was uns träumen lässt - Traumreise & kreatives Malen (Kinder)	15:30-18:30 Workshop: Stark durchs Jahr Lust auf Leichtigkeit?		15:30-17:00 Smoothie Klüngel		
MO, 27.06.	DI, 28.06.	MI, 29.06.	DO, 30.06.	FR, 01.07.	
10:00-15:00 Ausflug zum Olympiamuseum	11:00-12:00 Entspannte Auszeit für Erwachsene durch Achtsamkeit	17:00-18:00 Entspannte Auszeit für Erwachsene durch Achtsamkeit	15:30-17:00 Wunsch Klüngel		



INFOS UND ANMELDUNG UNTER:
 INFO@ZENTRALE-SUEDSTADT.DE
 ODER
 0221-16833337

