GESUNDHEITSTAG BEI INTAL

Goebenstraße 13
33790 Halle (Westf.)

VORTRÄGE in RAUM 6 (2. Etage)

9:15 Uhr	Thema SCHLAF
10:15 Uhr	Thema MOTIVATION
11:15 Uhr	Thema STRESS
12:15 Uhr	Thema MENTALE STÄRKEN STÄRKEN

23 NOVEMBER

GESUNDE STULLE

WORKSHOPS in RAUM 4 (1. Etage)

9:15 Uhr	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
10:15 Uhr	AUTOGENES TRAINING
11:15 Uhr	AUTOGENES TRAINING
12:15 Uhr	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

WORKSHOPS in RAUM 1 (Erdgeschoss)

9:15 Uhr	KARATE
10:15 Uhr	KARATE
11:15 Uhr	QIGONG
12:15 Uhr	BODY-CENTERING

9:00 BIS **13:00** UHR

OFFENE ANGEBOTE

- HERZ-KREISLAUF-CHECK 9 Uhr bis 11 Uhr
- ENTSPANNUNG MIT VR BRILLE 11 Uhr bis 13 Uhr
- BIGS
- FITNESS
- IMPULS
- REAKTIONSWAND

INTAL e.V. Integration • Arbeit • Leben
GKV-Bündnis für Gesundheit
Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.
GKV Spitzenverband · AOK Die Gesundheitskasse. · BKK · IKK · SVLFG · Knappschaft · vdek · Jobcenter Kreis Gütersloh · teamwork für Gesundheit und Arbeit