

+++ KOSTENLOS UND EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER +++

ENTSCHLEUNIGUNG IM ALLTAG

Unsere Workshops
für mehr Wohlbefinden



Gesunder Rücken

Am 12.10.2023, 16 bis 17:30 Uhr,
KBBZ Saarlouis, max. 25 Teilnehmer



Faszientraining

Am 09.11.2023, 16 bis 17:30 Uhr,
KBBZ Saarlouis, max. 25 Teilnehmer



Stress lass nach

Entspannt durch den Alltag

Online-Workshop am 25.01.2024,
15 bis 17 Uhr, max. 30 Teilnehmer



Resilienz

Dein psychischer Wächter

Online-Workshop am 26.02.2024,
15 bis 17 Uhr, max. 30 Teilnehmer



Schlaf Dich fit

Mehr Leistung durch erholsamen Schlaf

Online-Workshop am 19.03.2024,
15 bis 17 Uhr, max. 30 Teilnehmer

Die beiden Workshops werden von der
**Physiotherapeutin Fiona Poppe von
Bachhaus** geleitet.

Die ehemalige Profi-Sportlerin ist
mehrfache Welt- und Europameisterin
im Kraftsport.

Für diese drei Online-Termine konn-
ten wir das Institut „**Lebensfreude
Gesundheitsmanagement**“ aus Saar-
brücken als Partner gewinnen.

Die studierte **Gesundheitsmanagerin
Sarina Brand** leitet die Workshops.



Weitere Informationen
unter www.vlw-saar.de



Verbindliche Anmeldung
an koch@vlw-saar.de

Kurzfristige Absagen sind mit
einer Gebühr von 10 € verbunden.

