

## Selbstfürsorgetraining 4

13.04. – 15.06.2023 (8 Termine) im Haus der Gesundheit  
Pastor-Janßen Straße 2, 46483 Wesel

Datum	Raumbelegung	Thema	Kursleiter
13.04.23	Konferenzraum 2. Etage	<b>Einführung</b> 10:00 – 11:00 Uhr	Lisa Quick Silke Dahl
		<b>Tanzen</b> 11.30 – 12.30 Uhr	Schremmer
20.04.23	Konferenzraum 2. Etage	<b>Ernährung (Theorie und Praxis)</b> 10:00 – 13:00 Uhr	Claudia Vethake
27.04.23	Konferenzraum 2. Etage	<b>Sozialmedizinische Beratung</b> 10:00 – 11:00 Uhr	Roland Wacke
	Sportraum 1. Etage	<b>Klangschale/Yoga</b> 11.30 – 12.30 Uhr	Barbara Uecker
04.05.23	Sportraum 1. Etage	<b>Seelenpflege</b> 10:00 – 11:00 Uhr	Silke Dahl
	Sportraum 1. Etage	<b>Fitness</b> 11.30 – 12.30 Uhr	Ulla Gryczan
11.05.23	Sportraum 1. Etage	<b>Wechseljahresbeschwerden</b> 10:00 – 11:00 Uhr	Andrea Straßburg
	Sportraum 1. Etage	<b>Progressive Muskelentspannung</b> 11:30 – 12:30 Uhr	Andrea Straßburg
25.05.23	Sportraum 1. Etage	<b>Arztsprechstunde</b> 10:00 – 11:00 Uhr	CA Akbar Ferdosi
	Sportraum 1. Etage	<b>Klangschalen/Yoga</b> 11:30 – 12:30 Uhr	Barbara Uecker
01.06.23	Sportraum 1. Etage	<b>Selbsthilfe</b> 10:00 – 11:00 Uhr	Ulrike Tebbe
	Sportraum 1. Etage	<b>Entspannungsverfahren EFT</b> 11.30 – 12.30 Uhr	Elsa Vetter
15.06.23	Sportraum 1. Etage	<b>Naturheilkunde und Ausklang</b> 10:00 – 11:00 Uhr	Lisa Quick
	Sportraum 1. Etage	<b>Fantasiereise/Entspannung/ Feldenkrais</b> 11.30 - 12.30 Uhr	Ulla Grycza

**Anmeldung über Lisa Quick (Breast Care Nurse) Tel. 0281-104-61262**