

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

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