

Veranstaltungshinweis

Mit der Bitte um Veröffentlichung!

Von: Vicky Heinzelmann	Datum: 27.08.2021
Telefon: 0711/1873-792	E-Mail: vicky.heinzelmann@vhs-stuttgart.de

Mittwoch, 08.09.21, 17.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei

ZOOM

Digitaler Aktionstag Gesundheit: Fit und gesund im Homeoffice

Am Mittwoch, den 08. September 2021 lädt die vhs stuttgart in Kooperation mit der AOK Stuttgart-Böblingen zum digitalen Aktionstag Gesundheit über ZOOM ein. Die Teilnahme ist gebührenfrei und findet ohne Anmeldung statt. Von 17.00 Uhr bis 21.30 Uhr dreht sich in theoretischen und praktischen Angeboten alles rund um die Stärkung der Gesundheitskompetenz im Homeoffice. So können Sie sich beispielsweise über Stressmanagement und gesunde Ernährung informieren oder in die Kurse „Aktive Pause“ und „Hatha Yoga“ reinschnuppern! Schauen Sie vorbei!

Das komplette Programm und weitere Informationen finden Sie unter <https://vhs-stuttgart.de/aktuelles> und <https://vhs-stuttgart.de/programm/gesundheit-bewegung-und-ernaehrung/digitaler-aktionstag-gesundheit>