

Mi.,  
14.08.2024  
von 10:30  
bis 14:30  
Uhr

# Rundum Gesund Mit Fun und Fitness in Mönchengladbach

Sie sind herzlich zum kostenfreien Gesundheitstag eingeladen.

## Veranstaltungen!

- Reaktions-Pods: Teste deine Reaktionsfähigkeit (VHS\*)
- Glücksrad mit attraktiven Gewinnen (VHS\*)
- Herz-Kreislauf-Check (VHS\*)
- Gesunde Snacks (Außenküche Arbeitslosenzentrum)
- Kinderbetreuung in der Jukomm

\*VHS, Etage 1, Raum 113



## Workshops!

10:45 bis 11:30 Uhr: Yoga auf dem Stuhl, VHS (Etage 3, Raum 314)

11:45 bis 12:30 Uhr: Anti-Stress-Vortrag, VHS (Etage 1, Raum 111)

12.45 bis 13:30 Uhr: Rückenfitness, VHS (Etage 3, Raum 314)

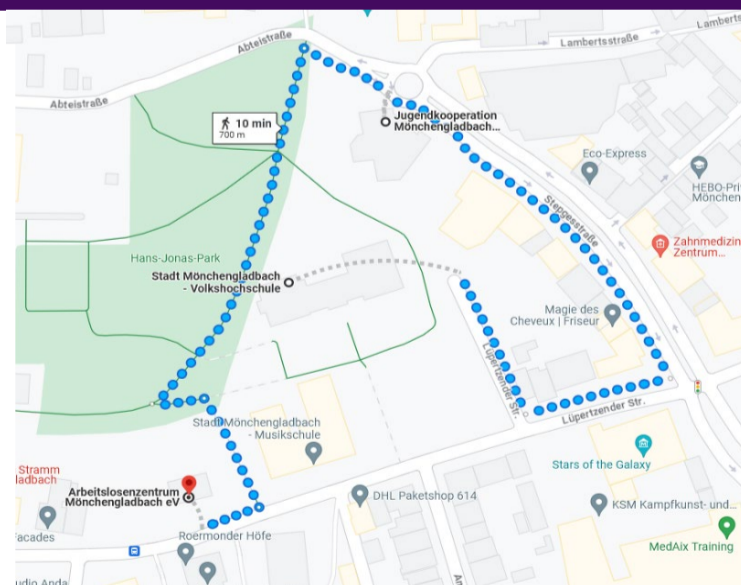
13:45 bis 14:30 Uhr: Fitnesstraining, Jukomm/Grünflächen



## Wir freuen uns auf Sie!

**Veranstaltungsorte: Volkshochschule (VHS) Lüpertzender Straße 85 in 41061 Mönchengladbach und fußläufige Umgebung (siehe Auszug aus Google-Maps)**

**Hinweis: Bequeme Kleidung von Vorteil**



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

