

A2607554 Beruflicher Erfolg vs. körperliche Gesundheit

Beginn Mittwoch, 04.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 22,00 €

Dauer 3 Termine

Kursleitung Anna Gabriela Emmerich

Kursort , Mateh-Yehuda-Str. 7, 51588 Nümbrecht

Kann beides miteinander vereint werden? Ich sage JA und zeige ihnen praktische Techniken und Strategien, um die wichtigen Fundamente in ihrem Leben zu vereinen.

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs unter anderem mit zeitlich effizienten Trainings, Strategien um Stressfaktoren zu reduzieren und wie man gute Vorsätze in gute Gewohnheiten umwandeln kann.

Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung und bringen eine Matte und etwas zu trinken mit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

04.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
------------	-------------------	---

11.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
------------	-------------------	---

18.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
------------	-------------------	---