



Online-Veranstaltungsreihe zum Thema Gesundheitsförderung im Beruf

Die neue Veranstaltungsreihe für alle, die

- im **pädagogischen Bereich** arbeiten
- ihren persönlichen und beruflichen Alltag fitter gestalten wollen
- an einem gesunden Lebensstil interessiert sind
- sich und andere in eine positive Zukunft führen wollen
- kostenlos Tipps und Hinweise von Profis erhalten wollen

Ohne Zugangsvoraussetzungen, ganz unverbindlich teilnehmen!

Noch keine Erfahrung in digitalen Veranstaltungen? Kein Problem! Wir helfen dir und zeigen dir Schritt für Schritt, wie es funktioniert. Trau dich!

**KOSTENLOS
und
UNVERBIND-
LICH**

Unsere Themen

- Mentale Gesundheit (z.B. warum fühle ich mich gestresst?)
- Bewegung (z.B. was bedeutet fit sein?)
- Ernährung (z.B. Zucker einfach ersetzen)



Die nächste Online-Veranstaltung:

Der Weg aus der beruflichen Erschöpfung

Gastdozentin:

Martina Rapsch (Heilerziehungspflegerin und system. Beraterin)

25. November 2021 | 17:00 - 18:30 Uhr

Wo? Link: <https://ggsd.adobeconnect.com/fitforlife>

Was brauche ich? Smartphone oder Laptop/ PC, optional: Kopfhörer, Kamera

IMMER AM BALL BLEIBEN!

Folge uns auf Instagram: **ggsd_fitforlife**



Deine Ansprechpartnerin: Julia Kamps

Anmeldung:

-  **fit.for.life@ggsd.de**
-  **0176 / 13 77 35 68 (Anruf oder SMS)**
-  **Nachricht über Instagram: ggsd_fitforlife**

Name und Datum der Teilnahme immer mit angeben.