

„Veranstaltungen und Angebote von Anfang an inklusiv konzipieren“ am 20. April 2022



Arbeits-Blätter

Kurs-Text 1

Die Wechseljahre

Ayurvedisch begleitet in die zweite Lebenshälfte

In dieser Phase des Umbruchs gibt es physische und psychische Herausforderungen, unter denen viele Frauen im Klimakterium leiden. Die hormonelle Umstellung kann u.a. zu Nervosität, Gereiztheit oder depressiven Verstimmungen, zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Osteoporose und trockenen Schleimhäuten führen und somit die Lebensqualität beeinträchtigen.

Ayurveda kennt viele einfache Rezepte, Hausmittel und Empfehlungen die begleitend in den Wechseljahren unterstützen und zu innerer Balance verhelfen können.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen mit.

Kurs-Text 2

Nordic Walking

Sanftes Ausdauertraining und gesunder Rücken

Dieser Kurs bietet neben Nordic Walking ein ausgiebiges Rückentrainingsprogramm. Wir kräftigen bzw. dehnen unsere Muskulatur und bringen dabei den ganzen Körper in Schwung. Ein Kombi-Paket, das rundum fit macht und zum selbständigen Alltagstraining hinführt.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie passende Nordic Walking-Stöcke mit.

Leichte Sprache



