

# Quartiersmanagement Mühlenberg

## Workshops – Gesund und aktiv

**Physiotherapeut Felix Mohr**

**Kostenlos für Bürger\*innen aus Mühlenberg**

**5 Termine an 2 Orten**

<b>DRK – Beratungsstelle Canarisweg 5 Mittwochs 10-12.00 Uhr</b>	<b>Stadtteilzentrum Weiße Rose, Mühlenberger Markt Montags 16-18.00 Uhr</b>
21.8.19 Gesund und nachhaltig abnehmen	26.8.19 Gesund und nachhaltig abnehmen
18.9.19 Wieder stark und beweglich werden	16.9.19 Wieder stark und beweglich werden
2.10.19 Besser schlafen – gelassener mit Stress umgehen	21.10.19 Besser schlafen – gelassener mit Stress umgehen
23.10.19 Schwerpunkt: Bandscheibe	4.11.19 Schwerpunkt: Bandscheibe
13.11.19 Schwerpunkt: Schultern und Nacken	25.11.19 Schwerpunkt: Schultern und Nacken

Annette Dieckmann-Bartels, Mühlenberger Markt 1 – Tel.: 168-35355