MEIN SOMMER -
MEIN SAARLAND

FUNTASTISCH DURCH DEN SOMMER!

DEIN
ONLINE-PROGRAMM
29. JULI BIS
07. OKTOBER 2021

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Leben im Mühlen Viertel e.V.
Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander
Ich bin dabei... PRO EHRENAMT
PuGiS
Prävention + Gesundheit im Saarland
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie SAARLAND
AOK Die Gesundheitskasse.
BKK LANDESVERBAND MITTE
IKK Südwest
KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit!
SVLFG
vdek Die Ersatzkassen

ONLINE-TERMINE

DO. 29.07.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Geschmeidig wie ein Tiger - mobil und flexibel im Alltag

DO. 05.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Zuhause Fit - so werden Küchenstuhl und Co. zum Trainingsgerät

DO. 12.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Family Fit - das Workout für die ganze Familie

DO. 19.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
3,2,1 Relax - Entspannungsübungen für den Alltag

DO. 26.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Mit Teamwork zum Erfolg - Bewegung und Ernährung schlau kombinieren

DO. 02.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Wahrheit oder Lüge?! - Gesundheitsmythen auf der Spur

DO. 09.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Geistesblitz - Leistungsstark durch Übung und Ernährung

DO. 16.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
"Aus alt mach Neu!" - Klassiker der saarländischen Küche neu gedacht

DO. 23.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Mealprep - schnell und einfach, gesund und lecker

DO. 30.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Gesunder Schlaf durch gesundes Essen - Tipps für einen besseren Schlaf

DO. 07.10.2021, 17:30 - 18:30 UHR
Nachhaltigkeit?! Wie der Trend zum Alltag wird

www.das-saarland-lebt-gesund.de

Weitere Infos und kostenfreie Anmeldung:

WWW.EVEENO.COM/ONLINEAKTIONSTAGEMUEHLENVIERTEL