



<https://biz.li/3y7h>

WAS HÄLT MICH GESUND: EIN ABEND FÜR FRAUEN AB 40

Veröffentlicht am 24.04.2014 um 12:42 von Redaktion LeineBlitz

Wir alle werden älter, das lässt sich nicht verhindern.

Unser Körper verändert sich, erst schleichend, fast unbemerkt, dann deutlicher. Wie können wir unser Leben so gestalten, dass es nicht mehr Kraft kostet als wir haben, und wir Zeit und Raum für Schönes schaffen. Edith Ahmann, Heilpraktikerin und Geschäftsführerin des Frauen- und Mädchengesundheitszentrum Region Hannover (FMGZ), führt durch diesen Informationsabend am Montag, 28. April, von 17.30 Uhr an im Laatzener Stadthaus - Café Marie (Marktplatz 2) und erklärt, was man mit guter Ernährung, Bewegung und Lebenshaltung tun kann, um auch mit zunehmendem Alter gesund und lebensfroh zu sein. Neu ist, dass das Team Gleichstellung einen aktuellen Veranstaltungskalender herausgegeben hat, in dem auch dieser Infoabend zu finden ist. Die Angebote reichen von Gesundheitsthemen, über Finanzberatung, bis hin zu Selbstverteidigungskursen. Die Programmpunkte finden alle in Laatzten statt und richten sich hauptsächlich an Frauen. Im Veranstaltungskalender wird auch auf ein Gesundheitsforum für Männer hingewiesen.