



ZEIT FÜR MICH - Gesundheitskurs- nur für Frauen

Möchten Sie mehr Energie tanken, sich fit halten und gleichzeitig etwas für Ihre mentale Gesundheit tun?

In unserem abwechslungsreichen Kurs für Erwachsene ohne Erwerbstätigkeit zeigen wir Ihnen, wie Sie Gesundheit und Lebensfreude ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. In geschützter Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für Themen, die uns bewegen.

**kostenfreier Kurs für Gesundheit, Orientierung und
Gemeinschaft im Stadtteil**



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Freistaat
SACHSEN

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf der Grundlage des vom
Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

ESF Plus Projekt Musik · Sport · Spiel
Telefon: 0351 4166098 oder 0151 44169500
E-Mail: aktivgingorbits@dpbv-online.de
www.dpbv-online.de/esf-projekt-aktiv-in-gorbits

Das erwartet Sie bei uns in 6 Kurseinheiten:

- Fitness & Sport im Alltag: Leichte Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und besseres Wohlbefinden
- Gesunde Ernährung: Praktische Tipps für eine ausgewogene und kostengünstige Ernährung
- Alltagsstruktur: Unterstützung für einen gut organisierten Alltag
- Selbstfürsorge: Impulse für mehr psychisches Wohlbefinden
- Orientierung im Stadtteil: Unterstützungs-, Beratungs- und Freizeitangebote direkt vor Ihrer Haustür kennenlernen
- Austausch & Gemeinschaft: Kontakte knüpfen und Erfahrungen teilen

Gönnen Sie sich eine kostenfreie Auszeit!

Tun Sie sich selbst etwas Gutes – wir freuen uns auf Sie!

nächster Kurs:

Wo? **Beratungs- und Kontaktstelle Mittelpunkt,
Merianplatz 4, 01169 Dresden**

Wann? **01.09. - 06.10.2026 (6 Einheiten)
jeden Dienstag von 13:00 - 16:00 Uhr**

Kosten? **Das Angebot ist kostenfrei. Eine verbindliche
Anmeldung ist erforderlich.**

Weitere Termine und Orte:



Scannen Sie den QR-Code für mehr Infos!

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
ESF Plus Projekt Musik • Sport • Spiel
Tel.: 0351 4166098 oder 0151 44169500
E-Mail: aktivingorbitz@dpbv-online.de