



Gemeinsam stark im Alltag: Mein Weg zu mehr Wohlbefinden!

Möchten Sie mehr Energie tanken, sich fit halten und gleichzeitig etwas für Ihre mentale Gesundheit tun? In unserem abwechslungsreichen, kostenfreien Kurs 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.



Gönnen Sie sich eine kostenfreie Auszeit!

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



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

Kurs für Gesundheit, Orientierung und Gemeinschaft im Stadtteil (jeweils 6 Einheiten)

Inhalte:

- Fitness und Bewegung: Einfache Übungen für Kraft, Beweglichkeit und 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: Beratungs-, Unterstützungs- und Freizeitangebote kennenlernen
- Austausch und Gemeinschaft: Kontakte knüpfen und Erfahrungen teilen

Wo? Volkshochschule Dresden e.V., Standort Gorbitz
Helbigsdorfer Weg 1, 01169 Dresden

Wann? 2026: 06.10.- 10.11.
2027: 05.01.-09.02. / 09.03.-13.04. / 25.05.-22.06.
jeden Dienstag von 13:00 - 16:00 Uhr

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



Scannen Sie den QR-Code für mehr Infos!



In Kooperation mit der Volkshochschule Dresden e.V.



Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.

ESF Plus Projekt Musik • Sport • Spiel

Tel.: 0351 4166098 oder 0151 44169500

E-Mail: aktivingorbitz@dpbv-online.de