

# Digitale Gesundheitswoche

Vom 26.04.2021 bis 29.04.2021 – jeden Tag ein neues Fokusthema

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Workshops, vielseitigen Bewegungseinheiten und wohltuenden Entspannungsformaten.

Hier gibt's  
alle Infos:



**Ernährung**

Montag, 26.04.

**Bewegung**

Mittwoch, 28.04.



**Mentale  
Gesundheit**

Dienstag, 27.04.

**Stressbewältigung &  
Entspannung**

Donnerstag, 29.04.



*Vier Tage – vier Themen: Gut versorgt von Kopf bis Fuß.*

**Außerdem:**

Der digitale Infostand des Jobcenter Ilm-Kreis.  
Buchen Sie ein 30-minütiges persönliches  
Beratungsgespräch!

