



GESUNDHEITSTAG

AM 11. OKTOBER 2018 VON 10.00 – 18.00 UHR

Veranstaltet vom Sport- und Bäderamt und der Stadtbibliothek Uellendahl im Stadtbad Uellendahl

Sport- und Bäderamt

Aqua-Fitness-Kurse (gesunde Bewegung im Wasser)

10.30–11.00 Uhr, 11.30–12.00 Uhr, 15.00–15.30 Uhr und 16.00–16.30 Uhr

Stadtssportbund

Schulter-Nacken-Massage (kostenfrei)

10.00–13.00 Uhr

Angela Pfeiff vom RuheRaum

Praxiskurs Progressive Muskelrelaxation

11.00–11.30 Uhr und 12.00–12.30 Uhr

zwischen den Praxiskursen: Vorstellung von Peter Hess®-Klangmassagen

Vortrag von Birgit vom Feld von der Beauty- & Aloe Vera Lounge

Gesund und schön ohne Chemie!

Lernen Sie Aloe Vera und Hanf für innen und außen kennen.

Schon probiert?

14.30–15.30 Uhr

Vortrag von Sabine Laakmann, Heilpraktikerin

Fit durch den Winter

15.30–16.00 Uhr

Simone Rothlübbers von PHYSI-YO-GA und Sabine Laakmann, Heilpraktikerin

Stressbewältigung in Theorie und Praxis

16.30–17.00 Uhr

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen, die nicht im Wasser stattfinden, sind kostenfrei.

Die Teilnahme an den Aquakursen kostet nur den Badeintritt.

Das Schwimmbad ist von 6.45–21.00 Uhr geöffnet.

Die Stadtbibliothek ist von 10.00–18.00 Uhr geöffnet.

Sport- und Bäderamt und Stadtbibliothek Uellendahl

Röttgen 149, 42109 Wuppertal

Telefon 0202 563-6731 und 0202 563-2335