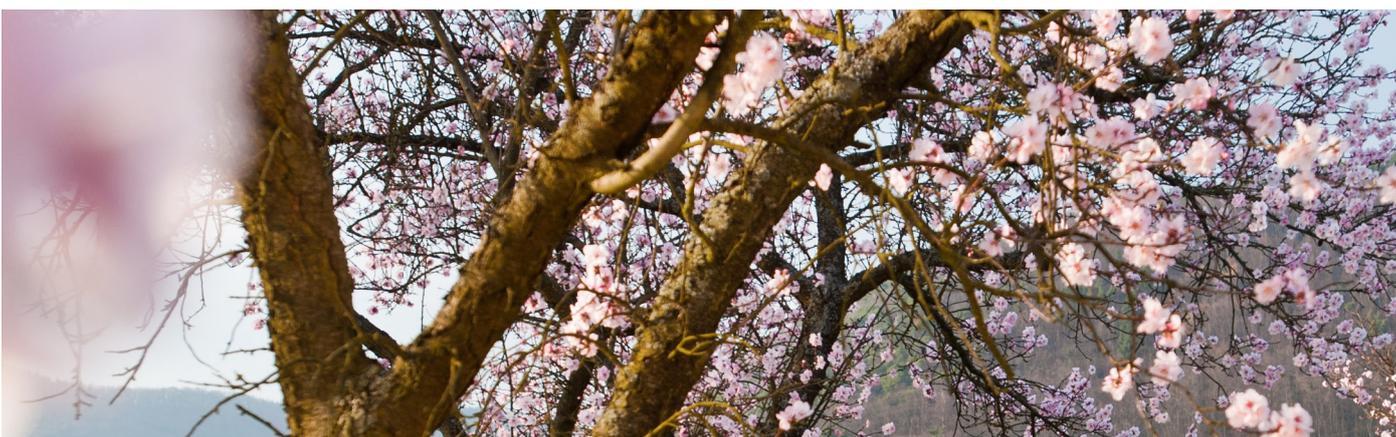


1. ONLINE-LESUNG

GESUNDHEITSWANDERN „Fitness für Körper und Geist“

www.srh-gesundheitshochschule.de



Um körperlich und psychisch fit zu bleiben, empfehlen ExpertInnen neben einer gesunden Ernährung, mindestens zweimal Sport pro Woche zu treiben. Doch es muss nicht immer das „straffe“ Sportprogramm sein. Die Erkenntnisse einer in diesem Zusammenhang mit der BKK Pfalz durchgeführten Studie, können im Buch „Gesundheitswandern – Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden“ nachgelesen werden. Zu diesem bieten die Autoren, Prof. Dr. Tobias Erhardt und Prof. Dr. Björn Eichmann, eine Online-Lesung mit spannenden Einblicken und Erkenntnissen rund um das Thema „Gesundheitswandern“ an.

WANN: 26.08.2020, um 19:00 Uhr
WO: ONLINE via ZOOM (Videokonferenz-Tool)

Interessierte können sich kostenfrei und unverbindlich bis zum 24.08.2020 unter: christina.mueller@srh.de anmelden. Den Zugangslink erhalten Sie direkt im Anschluss.