



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



Gesundheitscoaching
Ruth Marx
Gesundheit gemeinsam gestalten

WORKSHOP

“WAS STÄRKT MICH?”

Gesundheit im Alltag körperlich und mental stärken

Von „Was macht mich krank?“
zu „Was stärkt mich?“

Der Workshop beinhaltet:

- Bewegung und Ernährung
- Schlaf- und Stressregulation
- Risikogenetik

Der Workshop kombiniert:

- kurze fachliche Inputs
- praxisnahe Beispiele und alltagstaugliche Übungen
- Raum für persönlichen Austausch

Individuelle Spielräume im Alltag finden, die persönliche Gesundheitskompetenz stärken und mehr Energie, Balance und Lebensfreude gewinnen.



Freitag, 28.08.2026

9:30 bis 12:30 Uhr

MGH Hermeskeil
Martinusstraße 5a

Anmeldung bei
Karina Düpre-Kranz
06503-92288923

karina.duepre-kranz@bistum-trier.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
TRIER

In Kooperation:



Landkreis
Trier-Saarburg