

Feel Good Day - Für Dich. Für dein Wohl

Kursnummer	261GA0003
Beginn	Samstag, 21.03.2026, 11:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
Gebühr	39,90 €
Teilnehmer	12 - 25
Kursleitung	Tahar Baouche

Ein Tag für Gesundheit, Kraft und Stimme

Starten Sie frisch in den Frühling: ein kompakter Wohlfühltag mit Bewegung, verständlichem Gesundheitswissen, Achtsamkeit und gemeinsamer Energie.

Sie trainieren rückenfreundlich, lernen Spannendes über Strahlung und Gesundheit, stärken Ihre natürliche Stimme und nehmen einfache Routinen für zuhause mit.

Für alle Levels geeignet.

Unser Programm:

Krafttraining

Eine energische Krafttrainingseinheit, die für alle Fitnesslevels geeignet ist.

Hier lernen Sie, wie Sie mit gezielten Übungen Ihre Muskulatur stärken und Ihre körperliche Fitness verbessern können

Vortrag: Das Erbe von W. Röntgen - wie Strahlung auf Menschen, Tiere und Umwelt wirkt

Tauchen Sie ein in die spannende Geschichte der Röntgenstrahlen - von der bahnbrechenden Entdeckung durch Wilhelm Conrad Röntgen bis zur modernen Anwendung in Medizin, Wissenschaft und Technik.

In diesem einzigartigen Vortrag erfahren Sie, wie eine Entdeckung vor über 130 Jahren die Welt veränderte und warum die ersten Röntgenbilder heute Teil des UNESCO-Weltdokumentenerbes sind.

Mittagspause mit einem reichhaltigen Buffet vom Café im Ackerbürgerhaus - gesund und lecker

Eine entspannte Mittagspause mit einer Auswahl an köstlichen Speisen.

Lassen Sie sich von frisch zubereiteten, nahrhaften Speisen verköstigen, die Ihnen neue Energie für den restlichen Tag geben sowie Inspiration für gesunde Speisen für Ihren Alltag

Workshop: Meine natürliche Stimme erfahren und die Kraft, die mir innenwohnt

Entdecken Sie die Kraft Ihrer natürlichen Stimme!

Erfahren Sie, wie sie Ihnen dabei hilft, sich authentisch auszudrücken und Ihre innere Stärke zu entfalten.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Stimme bewusst einzusetzen, um Selbstvertrauen zu gewinnen und Ihre persönlichen Grenzen zu erweitern

Bereit für Ihr Frühlingserwachen?

Kommen Sie vorbei, tanken Sie neue Energie und nehmen Impulse mit, die bleiben.

Wir achten auf angenehmes Tempo, ausreichend Pausen und barrierearme Rahmenbedingungen. Bei besonderen Bedarfen melde dich bitte vorab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.03.2026	11:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01