

Wochenpost

Frauen ab 55 Jahren: Eine Menge noch vor sich

Veranstaltung im St. Josefs Krankenhaus

Hilden. Viele Unsicherheiten und Fragen würden sich gerade Frauen auf der Schwelle zum letzten Lebensdrittel stellen, sagt Kerstin Schmitz-Wolf. Die Kneipp-Gesundheitstrainerin und Gesundheitspädagogin im Studium, möchte Zweifel beseitigen, Lust und Neugier auf die kommenden Jahre wecken.

Im Kplus Forum bietet sie deshalb den Kurs „Wer loslässt

hat den Rücken frei - und noch eine Menge vor sich“ für Frauen zwischen 55 und 66 Jahren an.

Angesprochen sind Frauen zwischen 55 und 66 Jahren auf dem Weg in das aufregende letzte Lebensdrittel. Mit Kurzvorträgen, Gruppengesprächen, Entspannungsübungen soll die eigene Situation reflektiert und so Lust und Neugier auf die kommenden Jahre geweckt werden. Der Kurs findet statt iermal montags von 9 Uhr bis 12 Uhr,

beginnend am 8. November . Referentin ist Kerstin Schmitz-Wolf, Kneipp-Gesundheitstrainerin und Gesundheitspädagogin im Studium

Veranstaltungsort ist das Kplus Forum am St. Josefs Krankenhaus Hilden, Walder Straße 34-38

Die Kosten betragen 38 Euro für den gesamten Kurs.

Anmeldung ab sofort wochentags zwischen 8 und 12 Uhr im Kplus Forum unter Telefon 02103/899-515.