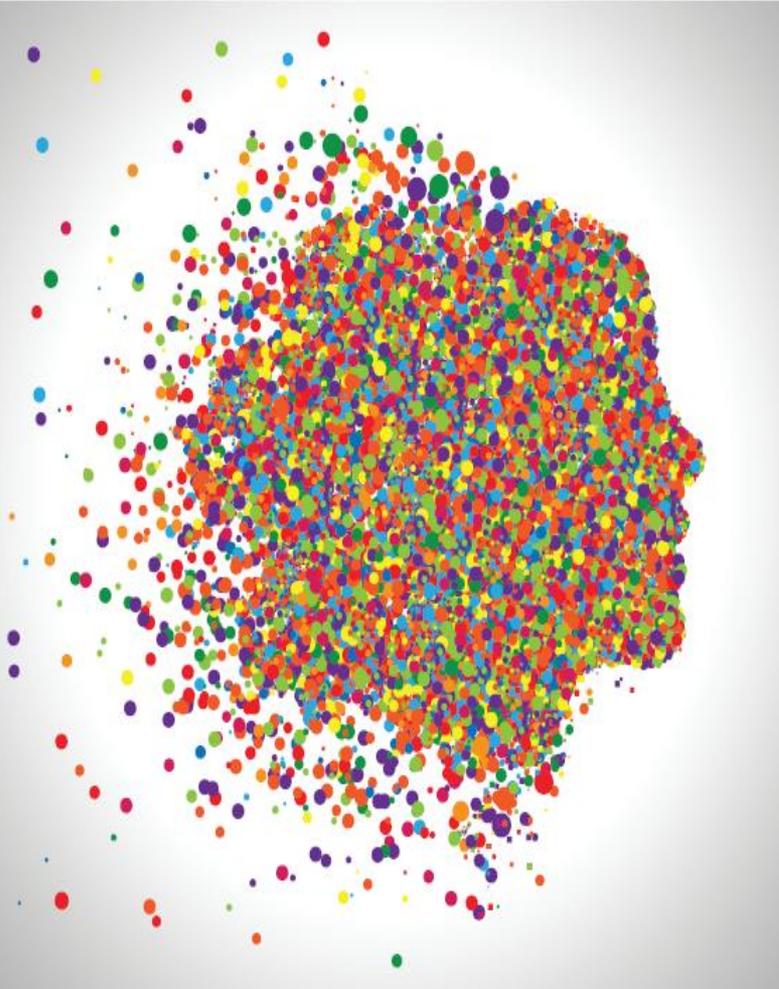


# Programmheft

## 6. Ein vergnügliches Resilienztraining mit Life Kinetik-Übungen Balance & Resilienz-Center Erfurt



<b>Veranstalter</b>	
<b>Ansprechpartner</b>	Karla Pense
<b>Termin</b>	07.10.2025 10:30 bis 12:00 Uhr
<b>Format</b>	Workshop
<b>Ort</b>	Kinder- und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
<b>Teilnehmerzahl</b>	Max. 24
<b>Beschreibung</b>	Ein Mitmachvortrag für Menschen zwischen 5 und 85, die mit leichter Bewegung und viel Spaß ihre körperliche, geistige und seelische Verfassung stärken möchten. Perfektion ist nicht das Ziel, Aha-Effekte, Freude an Spiel und mehr Selbstvertrauen sind jedoch beabsichtigt. Sie werden überrascht sein, wie viele Fähigkeiten in Ihnen schlummern.



**Erfurter Woche der seelischen Gesundheit**  
„Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“  
6. bis 16. Oktober 2025 | kostenfrei