

EINLADUNG

Liebe fiNO-Frauen, sehr geehrte Interessierte,
bei unserem nächsten Netzwerkabend werden wir in Bewegung kommen.
Leichte Übungen für Jede:n machbar, kombiniert mit Informationen zum Thema.
Zum besseren Kennenlernen wird es am Anfang eine kleine Vorstellungsrunde
der Teilnehmer:innen geben.

Wann: Dienstag, 16. November 2021 um 19:00 Uhr

Wo: CORE Oldenburg, Heiligengeiststr. 6-8, 26121 Oldenburg



THEMA DES ABENDS

„Bewegung gegen digitale Erschöpfung - Programm für den Alltag“

Unsere Referentin **Janna Kleen** ist 33 Jahre alt, Physiotherapeutin, Pilates und Yoga Lehrerin, Zertifikat: Betriebliche Gesundheitsförderung. Janna wird uns an diesem Abend leichte Ausgleichsübungen zur digitalen Arbeit zeigen und diese gemeinsam mit uns ausführen. Zudem wird es eine kleine Entspannung für Gesicht und Augen geben. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und gemeinsamen Austausch eingeplant.

Die Veranstaltung ist **auf 20 Personen begrenzt**, die Teilnahme ist (auch für Gäste) kostenlos. Für Softgetränke ist während der Veranstaltung gesorgt.

Bitte beachten: Für die Teilnehmer:innen ist die zu dem Zeitpunkt der Veranstaltung geltende Coronaregelung zu befolgen.

Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung bis zum 12.11.2021**
per E-Mail an: post@frauenbetriebe-ol.de.

Herzliche Grüße
Euer fiNO-Vorstand