



**LOOVANZ**

**Deine Resilienz – Gesundheit für Körper & Geist**

**mit Dr. Jenna Wollenhaupt**

Stärke deine Widerstandskraft gegen Stress.\* Du lernst mit Stress besser umzugehen und deine innere Stärke zu aktivieren. In dem Kurs fördern wir deine Ressourcen für eine gesunde Lebensführung.

**Kursdauer: 10x 90 Min.  
Dienstags 18:30-20:00 Uhr  
inklusive Sport im GoFit**

\*Ersetzt keine psychotherapeutische und psychiatrische Behandlung.  
Der Kurs ist NICHT geeignet für Menschen mit behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen.

# Deine Resilienz – Gesundheit für Körper & Geist

**Kosten: 350€**

Förderung durch deine Krankenkasse möglich!

**Theorie: Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr** (im Multifunktionsraum vom GoFit), Start ab 14.04.2026!

**Sport: 2-3 Mal die Woche**

Erste Einweisung auf der Trainingsfläche - Dienstag oder Mittwoch (Termin erforderlich!)

**Melde dich jetzt an – deine Gesundheit zahlt sich aus!**

Denise Liebig

[denise.liebig@tsvbayer04.de/](mailto:denise.liebig@tsvbayer04.de)

[Fitness-Health@TSVBayer04.de](mailto:Fitness-Health@TSVBayer04.de)

0214 86800 27/-28

