

Bring Bewegung IN DEIN LEBEN



für deinen Kopf

- Kreativwerkstatt
- Projektarbeit z.B. Nachhaltigkeit
- Umgang mit dem PC (MS-Office & KI)
- Persönlichkeitstraining

für deinen Körper

- Sportliche Aktivitäten
(z.B. Yoga, Zumba, Schwimmen)
- Gesunde Ernährung mit Kochkurs
- Gesundheitstage mit unserem
Partner "Barmer"



für deinen Geist

- Mindset-Training, Resilienz im Alltag
- Teilhabe am öffentlichen Leben
- Unterstützung bei persönlichen
Herausforderungen

Standorte:

Stralsund:

**Carl-Heydemann-Ring 88a
18437 Stralsund
Tel. 03831 - 2822121**

Bergen:

**Feldstraße 18
18528 Bergen
Tel. 03838 - 8288555**

Ribnitz:

**Körkwitzer Weg 48
18311 Ribnitz-Damgarten
Tel. 03843 - 7736128**

www.bilse.de

Gefördert von:



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Wirtschaft,
Infrastruktur, Tourismus
und Arbeit



Unterstützt durch:

BARMER