

Forum: So lebt Frau gesund

Unter dem Motto „Gesundheitsforum - von Frauen für Frauen“ dreht sich am Samstag, 20. März, zwischen 10 und 12 Uhr in der Gastronomie im Stadtpark, Klinikstraße 41-45, alles um die körperliche und geistige Gesundheit der Frauen.

Dr. Ursula Pudell, Frauenärztin, und die private Campus Klinik Gynäkologie laden zu dieser kostenfreien Veranstaltung ein. Es geht um Themen wie die richtige Ernährung mit Micronährstoffen in allen Lebensphasen der Frau, um Burn-out - Wege aus der Verzweiflung - und Mobbing am Arbeitsplatz. Abgerundet wird die Veranstaltung durch Anleitungen zur körperlichen Fitness nach der Pilates-Methode, außerdem wird das Ärztliche Zentrum Bochum vorgestellt.