

bornTOBlalive – Health Day

Gesundheit kannst du lernen

Wann?

Samstag, **10.01.2026**

Beginn: **16:00Uhr**

Dauer: **90-120 Minuten**

Wo?

Dorfgemeinschaftsraum Unsen

Pötzer Str. 22 (hinter dem Feuerwehrhaus)

31787 Hameln (OT Unsen)

Worum geht es?

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis deiner täglichen Entscheidungen. Beim **bornTOBlalive - Health Day** zeige ich dir, wie du Schritt für Schritt Einfluss auf deine Gesundheit nehmen kannst:

- Wie du deinen Alltag gesünder gestalten kannst
- Wie Bewegung, Ernährung, Schlaf & Stressbewältigung zusammenwirken
- Warum es sich lohnt, jetzt aktiv zu werden – bevor der Körper laut „Stopp“ ruft
- Ob und warum Mikronährstoffe wichtig sind ... **und vieles mehr!!!**

Du bekommst verständliches Wissen, praktische Tipps und einfache Strategien, die du direkt in deinem Alltag umsetzen kannst. Ohne Druck, ohne Fachchinesisch – motivierend, ehrlich und alltagsnah.

Für wen ist der Health Day?

- Für alle, die sich **fitter, wohler und leistungsfähiger** fühlen wollen.
- Für Menschen, die merken: „**So wie bisher geht es nicht weiter.**“
- Für Einsteiger genauso wie für alle, die schon einiges ausprobiert haben.

Teilnahme & Reservierung:

Die Teilnahme am bornTOBlalive - Health Day ist **für dich kostenlos**.

Um deinen Platz zu reservieren, erhebe ich eine **Platz-Reservierungsgebühr von 5€**, die du **bei deinem Erscheinen vor Ort vollständig zurückbekommst**.

So kann ich besser planen und die begrenzten Plätze werden wirklich von den Menschen genutzt, die kommen möchten.

Anschließend möchte euch Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch bieten.

Anmeldung:

Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz, nutze dazu folgende Möglichkeiten.

- Homepage: www.bornTOBlalive.de

- Mail: info@borntobialive.de

Ich freue mich darauf, dich in Unsen zu sehen und dir zu zeigen:

Gesundheit kannst du lernen.

Liebe Grüße; **Tobi von bornTOBlalive.de**

