

# **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?**

## **bornTOBlalive**

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 ich euch Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch bieten.

### **Anmeldung:**

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

- Homepage: [www.borntobialive.de](http://www.borntobialive.de)



- Mail: [info@borntobialive.de](mailto: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**