26.10.2026 433/2026

VHS-Seminar vom 16. bis 18. November

Bildungsurlaub für einen gesünderen Lebensstil

Dülmen. Wie sich Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge gut in den Berufs- und Lebensalltag integrieren lassen, zeigt die Volkshochschule (VHS) Dülmen vom 16. bis 18. November. In einem dreitägigen Kurs werden alltagsnahe Strategien für einen gesundheitsbewussten Lebensstil vorgestellt. Das Angebot ist als Bildungsurlaub ausgewiesen und findet täglich von 9 bis 14 Uhr in der Alten Sparkasse statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-duelmen.de im Internet oder unter Tel. 02594/12400.

Stadt Dülmen
Markt 1 (Rathaus), 48249 Dülmen
E-Mail: a.siemes@duelmen.de
Internet: www.duelmen.de
André Siemes, Pressestelle
Telefon: 02594 / 12- 821