



...Wege in ein bewegtes Leben!

## **Unternehmerinnen sind beweglich!**

Am Donnerstag, den 12. November 2009 um 19.30 Uhr, veranstaltet das Netzwerk Unternehmerinnen Siebengebirge e.V. einen Abend zum Thema

### **Bewegung + Sport als Grundlage für die Gesundheit einer Unternehmerin.**

Gerade Unternehmerinnen sind oftmals Mehrfachbelastungen wie, Gründung des eigenen Unternehmens, Kinder + Familie, Haushalt etc. ausgesetzt. Schnell ist die Grenze der Belastbarkeit erreicht und die Gesundheit angegriffen.

Birgit Buchloh (Sportlehrerin/Sporttherapeutin), Unternehmerin im Bereich Gesundheitscoaching / BGM gibt einen Einblick in folgende Fragestellung:

- Was ist Bewegung?
- Warum ist Bewegung wichtig?
- Was bewirkt Bewegung?
- Wie kann ich mich bewegen, welche Möglichkeiten gibt es?

Die Veranstaltung findet im Rathaus der Stadt Bad Honnef statt. Mitglieder wie Interessentinnen sind herzlich eingeladen.

Weitere Informationen:

- Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter, [www.koenigswinter.de](http://www.koenigswinter.de)
- Iris Schwarz, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Bad Honnef, [iris.schwarz@bad-honnef.de](mailto:iris.schwarz@bad-honnef.de)
- [www.unternehmerinnen-siebengebirge.de](http://www.unternehmerinnen-siebengebirge.de)
- IN.MOTION Birgit Buchloh [www.b-buchloh.de](http://www.b-buchloh.de)