



4. Ingolstädter Männertag

12. November, 18 bis 21 Uhr, Stadtbücherei Ingolstadt



18:00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer mit einem Imbiss

18:30 Uhr Eröffnung der Veranstaltung durch Oberbürgermeister Dr. Christian Lösel

Im Anschluss an die beiden Vorträge gemeinsame Fishbowl-Diskussion

Moderation: Anja Assenbaum

Haltung haben

So erreichen Sie in 4 Schritten
die perfekte Körperhaltung



Stefan Penther
Dipl. Sportwissenschaftler

Haltung zeigen

So bilden Ihre Innere Haltung und Ihr
Körperausdruck eine stimmige Einheit



Gisela Maria Schmitz
Kommunikationstrainerin

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und erbitten Ihre Anmeldung bis spätestens
5. November per E-Mail: gleichstellungsstelle@ingolstadt.de oder telefonisch:
0841 305-1166. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.