



# FÖRDERKREIS ZAHNGESUNDHEIT MITTELFRANKEN e. V. (FZM)

Geschäftsstelle: **FZM** – Wettersteinstr. 43, 90471 Nürnberg  
Tel.: 0911/2852370 – Fax: 0911/2852369  
Bankverbindung: Deutsche Apotheker- u. Ärztebank eG Nbg.,  
IBAN DE57 3006 0601 0004 8039 30 BIC DAAEDEDXXX  
[www.fzm-ev.de](http://www.fzm-ev.de) - E-Mail: [fzm-ev@t-online.de](mailto:fzm-ev@t-online.de)

Der FZM lädt zur **Präsenz-Veranstaltung** ein:

## Voll Energie, statt unter Strom

„Immer unter Strom“ - interaktiver Gruppenworkshop mit Basiswissen

In diesem Basisworkshop bekommen Sie ein neues Bewusstsein bzgl. Stress und wie und wann Sie persönlich in Stress geraten.

- Was ist Stress genau?
- Was läuft im Körper ab?
- Test: Wie belastbar bin ich?

Sie erhalten ebenso wertvolle wie leicht anwendbare Anti-Stress-Tipps:

- Wie gehe ich mit Stress um?
- Was kann ich tun gegen Stress? (Ernährung, Schlaf, Bewegung usw.)
- Wie kann ich im (Berufs-)Alltag Stress aktiv vorbeugen?

Im Anschluss an den Basisworkshop folgt der individuelle Workshop „Entspannt statt ausgebrannt“

Hier lernen Sie ganz praktisch welche Entspannungsmethoden und Techniken Sie täglich anwenden können, um den Stress im (Berufs-)Alltag aktiv auszugleichen.

**Termin:** Mittwoch, 16. Oktober 2024, 17:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Referentin:** Martina Wiegel / [www.arbeitskultur.eu](http://www.arbeitskultur.eu)

**Ort:** Arbeitskultur Martina Wiegel, Ostendstr. 181. 90482 Nürnberg – 2. Stock

**Kosten:** € 50,- je Teilnehmer für Mitglieder FZM, AZ Ansbach und Freier Verband  
€ 100,- je Teilnehmer für Nichtmitglieder  
incl. Imbiss und Softdrinks

Für diese Fortbildung werden 4 Fortbildungspunkte vergeben.

Für den Vorstand des FZM

Dr. Willi Scheinkönig  
1. Vorstand FZM

**Anmeldung zur Fortbildung bitte an die FZM-Geschäftsstelle**

**Bevorzugt per E-Mail [fzm-ev@t-online.de](mailto:fzm-ev@t-online.de) (oder Fax-Nr.: 09 11 / 2 85 23 69)**

Teilnehmer/innen:

---

FZM-Mitglied       AZ-Mitglied       Freier Verband       Nichtmitglied

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den FZM einmalig die Kursgebühren für o. g. Teilnehmer einzuziehen.

**Mandatsreferenz: Verwendungszweck // Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE82ZZZ00000712413**

IBAN: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Stempel, Datum, Unterschrift