



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 - E-Mail: fzm-ev@t-online.de

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

Einfach wieder schlafen

Erholsamer Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.

Im Schlaf erneuern wir unsere körperlichen und psychischen Kräfte und verarbeiten die Erlebnisse des Tages.

Tageszeiten, Licht, aber auch unser Verhalten beeinflussen den natürlichen Rhythmus, die „innere Uhr“ und den Schlaf.

Was Sie aktiv für Ihren besseren Schlaf tun können, erfahren Sie in diesem Workshop mit alltagstauglichen kurzen Übungen, Einschlafhilfen und Tipps für Ihren Arbeitsalltag.

Termin: Mittwoch, 26. März 2025, 18:00 bis ca. 21:00 Uhr

Referentin: Martina Wiegel / 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 (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