Wann haben Sie Stress? Was tut Ihnen da gut? Erzählen Sie.

Ich habe oft viel Stress im Buro. Ich gehe dann abends im Wald spazieren.

Lesen Sie die Anzeigen (1–4). Welche Anzeige passt? Ordnen Sie zu.
Für eine Person gibt es keine Anzeige. **Schreib dort eine 0.**

		Anzeige
a	Herr Meier hat zu viel zu tun. Er isst oft bei der Arbeit am Computer. Sein Bauch ist zu dick.	
b	Annette Huber ist ledig und arbeitet viel. Sie möchte Leute kennenlernen und Sport machen. Sie möchte nichts bezahlen.	
c	Nina Schneider hat zwei Kinder und ist alleinerziehend. Sie arbeitet fünf Stunden in einem Büro und hat viel Stress. Die Oma kann in den Sommerferien zwei Wochen auf die Kinder aufpassen.	
d	Peter Hansen will Sport machen und joggen lernen. Er sucht ein Fitness-Studio.	
e	Armin Schremser hat viel Arbeit und leider keine Zeit für Urlaub. Er möchte für ein Wochenende mit seinen Kollegen in die Natur fahren.	

1

Anti-Stress-Seminar

Ihre Familie, Ihre Kollegen, Ihr Chef – alle wollen etwas? Sagen Sie auch einmal „Nein"! Unsere Sommerkurse sind ideal für Menschen mit Stress.

2-Wochen-Kurse
von Juni bis Oktober
Anmeldungen per Telefon oder online bis zum 20. Juni möglich.

Haus Buchenhain, Chiemsee
Kursleiter: Martin Hintermeier

2

Zeit für Freunde!

Vergessen Sie den Alltagsstress. Machen Sie sich ruhige Tage im Grünen. Spielen Sie mit unseren Tierkindern. Oder beobachten Sie Tiere im Wald. Auf unserem Bauernhof ist Platz für Sie und Ihre Freunde.

Schreiben Sie uns!

Ferienpension Dörrer
Bergholz 152
8096 Gars am Inn
E-Mail:
Ferienpension_Dörrer@gmx.de

3

Lindenthaler Lauftreff

Unsere Gruppe ist für Menschen aus unserem Stadtteil. Besonders für Menschen mit viel Stress im Alltag. Wir treffen uns zweimal in der Woche (Dienstag und Donnerstag um 18 Uhr) und laufen oder machen sportliche Spaziergänge und Nordic Walking. Alles für Null Euro.

Treffpunkt: Parkplatz am Stadionbad
Kontakt: tobias85@dmail.de

4

Volkshochschule Wangen
Kurs FR3456
Mittwochs
17:00 Uhr
Kursbeginn: 3. Juli

Essen gegen Stress

5 doppelte Espresso am Tag? Dazu Fast Food mit viel Fleisch? Essen und Trinken kann krank machen. Besonders Menschen mit Stress sollen gesunde Sachen essen. Viel Müsli, Obst und wenig Fleisch.

Wir zeigen Ihnen: So geht das!

3 Welche Anzeige aus D2 finden Sie interessant? Warum?

LIVEWORKSHEETS