



SEI DABEI!

20 JULI
2026

يوم الصحة قادم! ❤️

من الطلاب إلى الطلاب - لقد أعدنا لكم ورش عمل شيقة حول اللياقة
البدنية والتغذية والصحة النفسية والرفاهية. 🍌🥗🧘

سواء كنت ترغب في بذل جهد كبير، أو الاسترخاء، أو ببساطة تعلم
شيء جديد - فهناك ما يناسب الجميع هنا!

كن حاضراً وشارك - صحتك مهمة! 📍

ELISABETH-SELBERT-SCHULE
KARLSRUHE



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

20 июля 2026

Наш день здоровья уже скоро! ❤️

От учеников для учеников - мы подготовили для вас интересные мастер-классы на темы фитнеса, питания, ментального здоровья и общего благополучия. 🧘‍♀️ 🧠 🥗 💪

Неважно, хочешь ли ты активно подвигаться, расслабиться или просто узнать что-то новое - здесь найдётся что-то для каждого!

📍 Присоединяйся и участвуй - твоё здоровье важно!

Школа Elisabeth-Selbert, Карлсруэ



Sois là!

20 JULI
2026

Notre journée de la santé approche ! ❤️

D'élèves pour élèves — nous avons pour vous des ateliers passionnants sur le fitness, l'alimentation, la santé mentale et

Bien-être préparé. 🧘🥗🏃💪

Que vous souhaitiez vous dépenser, vous détendre ou simplement apprendre quelque chose de nouveau, il y en a pour tous les goûts !

📍 Soyez de la partie et participez - votre santé compte !

**ELISABETH-SELBERT-SCHULE
KARLSRUHE**



Join us!

July 20, 2026

Our #Healthaholic Day is coming up! ❤️

We have prepared special workshops for all the students of our school. The health day includes workshops about nutrition, mental health and fitness .

Everyone is welcome to join us on this day and to have fun learning about a healthy lifestyle.

We're excited to meet you at our health day,
see you there!

Elisabeth-Selbert-School Karlsruhe

#Healthaholic Tag

DEIN WEG ZU EINEM GESUNDEN LIFESTYLE

AM 20.07.2026 FINDET UNSER GESUNDHEITSTAG AN DER ESS
STATT.

WAS ERWARTET DICH ?

TIPPS ZUR GESUNDEN & AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

STRESSBEWALTIGUNG & ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

TIPPS FÜR MEHR AKTIVITÄT IM ALLTAG & SPORT

SCHLAFGEWOHNHEITEN VERBESSERN



HIGHLIGHTS

MITMACH - WORKSHOPS

UMFRAGEN

SEI DABEI !

GEMEINSAM FÜR EIN *gesundes Leben*
WIR FREUEN UNS AUF DICH!



#Healthaholic Day



YOUR PATH TO A HEALTHY LIFESTYLE

ON JULY 20, 2026, OUR HEALTH DAY
WILL TAKE PLACE AT ESS.

WHAT CAN YOU EXPECT?



TIPS FOR A HEALTHY &
BALANCED DIET



STRESS MANAGEMENT &
RELAXATION TECHNIQUES



TIPS FOR MORE ACTIVITY
IN EVERYDAY LIFE & SPORTS



IMPROVING
SLEEP HABITS



HIGHLIGHTS

- ✓ INTERACTIVE WORKSHOPS
- ✓ SURVEYS
- ✓ JOIN US!

TOGETHER FOR A
healthy life 

WE ARE LOOKING FORWARD
TO SEEING YOU!

