

GESUNDHEITSMODULE

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren Basismodul



Zielgruppe

Kostenloses Gruppenangebot für Menschen ab der Pensionierung.



Der Kursinhalt

Die Kursreihe der Gesundheitsmodule für Seniorinnen und Senioren startet mit einem 3-teiligen **Basismodul**. In diesen Einheiten werden den Teilnehmenden wichtige Gesundheitsinformationen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit vermittelt.

Ergänzend dazu gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme an **Modulen für Fortgeschrittene**.



Termine Basismodule Kärnten 2023

Gesundheitsbewusste Ernährung: **DO, 13.04.2023** 9:00 – 11:00 Uhr
Mag.^a Jutta Hafner-Sorger

Bewegung in jedem Alter: **DO, 20.04.2023** 9:00 – 11:00 Uhr
Bettina Kriegl

Sozial und geistig fit: **DO, 27.04.2023** 9:00 – 11:00 Uhr
Mag.^a Klaudia Brandstätter

Anmeldung bis **30.03.2023**

(Teilnehmeranzahl: mind. 5 / max. 12 Personen)



Veranstaltungsort

BVAEB Landesstelle Kärnten
Siebenhügelstraße 1
9020 Klagenfurt

Kontaktdaten und Anmeldung

Petra Zwerger, MA
050405-26722
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

