## **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 Herbst 2023**

Bewegung in jedem Alter: 05.10. 9:00 – 11:30 Uhr

Barbara Mandelbauer, MSc

Gesundheitsbewusste Ernährung: 11.10. 09.00 – 11:30 Uhr

Mag.ª Sonja Eckel

**Sozial und geistig fit:** 18.10. 9:00 – 11:30 Uhr

Mag.a Maria Angerer-Bunghardt

Anmeldung bis 21.09.2023





## Veranstaltungsort

Selzthal (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)

## Kontaktdaten und Anmeldung

Landesstelle Steiermark

Silvia Woger, MA 050405-25745 aktivmitbvaeb@bvaeb.at

