GESUNDHEITSMODULE

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Basismodul Online - österreichweite Modulreihe

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

Einführung	06.03.2023	9:00 - 10:00 Uhr
	Carina Steindl, Jacqueline Schatz	
Bewegung in jedem Alter:	09.03.2023	9:00 – 11:30 Uhr
		Mag. Christian Fessl
Gesundheitsbewusste Ernährung:	15.03.2023	9:00 – 11:30 Uhr
		Melissa Millonig, BBSc.
Sozial und geistig fit:	21.03.2023	9:00 – 11:30 Uhr
		Mag. Boris Zalokar

Anmeldung bis 20.02.2023

Die Kursreihe findet über das Online-Tool „MS Teams“ statt.

Voraussetzung: Laptop, Smartphone, Tablet oder PC mit Kamera und Mikrofon sowie stabiles Internet.
Die Anleitungen zum Einstieg in MS Teams befinden sich in der Mappe, die Ihnen vor Beginn der Kursreihe zugesandt wird.

Kontaktdaten und Anmeldung

Hauptstelle Wien, Niederösterreich, Burgenland
Jacqueline Schatz, BA
050405-21740
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Salzburg

bvaeb