

# GESUNDHEITSMODULE

## Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren Basismodul



### Was?

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**.



### Wann?

Bewegung in jedem Alter	02.04.	9:00 – 11:30 Uhr <i>Severin Wollmann, M.Sc.</i>
Gesundheitsbewusste Ernährung	09.04.	9:00 – 11:30 Uhr <i>Julia Röck, BSc.</i>
Sozial und geistig fit	16.04.	9:00 – 11:30 Uhr <i>Mag.<sup>a</sup> Gabriele M. Hochwarter</i>

Anmeldung bis **26.03.2024**

max. 15 Personen pro Kurs



### Wo?

Bildungshaus St. Hippolyt  
Eybnerstrasse 5  
3100 St. Pölten



### Noch Fragen?

Hauptstelle  
Landesstelle Wien, Niederösterreich, Burgenland  
Sandra Klima  
050405-21743

[aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

