

Digitale Gesundheits- impulse

11.03
14 UHR

**GESUND UND AKTIV –
BEWEGUNG IM ALTER
LEICHT GEMACHT**
Eva-Maria und Eugen
Hohenwarther
Bewegungsexperten

05.04
9:30 UHR

**GESUND IM ALLTAG -
GESUND ESSEN,
BESSER LEBEN**
Angelika Schopf
Ernährungsberaterin

13.05
14.30 UHR

**EPA KOMPAKT: IHRE
GESUNDHEITSDATEN -
SICHER VERNETZT**
René Kurtz
Gesundheitsexperte

23.06
15 UHR

**COOL BLEIBEN BEI
HITZE - GESUNDHEIT
SCHÜTZEN**
René Kurtz
Gesundheitsexperte

08.07
10 UHR

**SATT - VERSORGT -
GLÜCKLICH
DAS BESTE ESSEN FÜR
KLEINKINDER**
Dörthe Arnold-Dahmen
Diplom Ökotrophologin

07.08
19 UHR

**ENTDECKE DIE
KRAFT DEINES
BECKENBODENS**
Maria-Magdalena Fuchs
Beckenbodentrainerin

23.09
18 UHR

**ABWECHSLUNG IN
DER BROTZEITBOX
KITA KIGA & SCHULE**
Dörthe Arnold-Dahmen
Diplom Ökotrophologin

21.10
18.30 UHR

**ATEM UND INNERE RUHE:
WIE DIR DEIN ATEM HILFT
ZU ENTSPANNEN**
Jasmin Gassler
Yogalehrerin

04.11
10 UHR

**SICHER AUF DEN BEINEN
STURZPRÄVENTION IM
ALLTAG**
Kristina Hatzinger
Sturzpräventions-
trainerin

02.12
14 UHR

**ALKOHOLKONSUM
- IN JEDEM ALTER
RISKANT?!**
Martina Matheisl-Schmid
Leiterin Psychosoziale
Beratung Caritas