GESUNDES STAATZ | Tut gut!

MARKTGEMEINDE STAATZ

Gemeinsam aktiv ins hohe Alter

Mit Bewegung stark durchs Alter

Bewegung ist der Schlüssel zu Lebensfreude und Selbständigkeit – bleiben sie aktiv und gestalten sie ihre Zukunft gesund und kraftvoll.

Referent: Fabian Fuchs
Bakk., Sportwissenschafter, Dipl. Lebens- und Sozialberater

Termin: **25. Sept.**
2026 um 18:30 Uhr
Ort: Dorfwiazhaus Ameis

Wichtig: Bitte bewegungstaugliche Kleidung, Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl

Ernährung im besten Alter

genussvoll essen, gut versorgt bleiben

Was braucht der Körper im Alltag wirklich? Endecken Sie, wie Ernährung helfen kann, fit, gesund und selbständig zu bleiben – mit vielen praxisnahen Tipps für den Alltag.

Referent: Bianca Nestler, Diätologin

Termin: **2. Okt.**
2026 um 16 Uhr
Ort: Dorfwiazhaus Ameis

Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl

Weisheit kennt kein Alter

Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern.

Lebensverändernde Ereignisse sind die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung. Lassen sie sich überraschen, wie Sie Ihren Erfahrungsschatz noch besser nutzen und auf neue Herausforderungen gelassen reagieren können und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können.

Referentin: Mag. Heidi Smolka, Psychologin, Trainerin, Autorin

Termin: **14. Okt.**
2026 um 17 Uhr
Ort: Veranstaltungsraum Ernsdorf

Anmeldung bitte bei Renate Seiler unter 0677 63071973