

Selbstfürsorge im Alter

Gesundheit aktiv mitgestalten

- Sicherer durch den Alltag: Stürzen vorbeugen
- Besser schlafen und mit Schmerzen umgehen
- Atemübungen für mehr Ruhe und Wohlbefinden
- Einsamkeit begegnen und Kontakte stärken
- Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten gut vorbereiten

Keine Vorkenntnisse erforderlich



Foto mit KI generiert

Wann? ab Donnerstag, 01.10.26

Uhrzeit? 09:30 – 11:45 Uhr

Anzahl: 6 Termine

Wo? Mehrgenerationenhaus
Wasserstr. 9, Bad Sassendorf

Kursgebühr: 86,94 Euro

Jetzt Anmelden!

**www.vhssoest.de
oder 02921 103-1333**



Kursnummer 26H1010915