

“KÖRPER - GEIST - SEELE”

Präventionskurs für Menschen ab 60 Jahren

Eine Kooperation des Mehrgenerationenhauses Rhön-Grabfeld mit
dem Projekt *“Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+”*

Bad Königshofen

Ernährung für mehr Wohlbefinden im Alter

14.03.26

9:30 - 12:30 Uhr

“Genussvoll ernähren im Alter”

Bad Königshofen

Beziehungen gestalten im Alter

25.03.26

10:30 - 12 Uhr

**“Für Ihr Alter sehen Sie aber gut aus” -
Altersdiskriminierung erkennen**

07.04.26

18 - 19:30 Uhr

“Meine eigenen Gefühle als Wegweiser”

17.04.26

10:30 - 12 Uhr

**“Mein Alter aktiv gestalten -Sinn finden
im Alter”**

24.04.26

10:30 - 12 Uhr

“Neue Kontakte aufbauen”

Bad Königshofen

Den Alltag aktiv gestalten

14.04.26

18 - 19:30 Uhr

“Meinen Tag gestalten”

08.05.26

10:30 - 12 Uhr

“Den Alltag positiv (er)leben”

22.05.26

10:30 - 12 Uhr

“Gedankenkreisen erfolgreich durchbrechen”

gefördert von:



In Kooperation mit:



Bad Königshofen

Besondere Situationen meistern

21.04.26

18 - 19:30 Uhr

“Leben mit Schmerzen”

28.04.26

18 - 19:30 Uhr

“Das Leben ist endlich - einen Umgang mit dem eigenen Tod finden”

29.04.26

17:30 - 19 Uhr

“Veränderungen des Schlafs im Alter - was kann ich tun?”

Bad Königshofen

In Bewegung kommen und bleiben

15.09.26

17:30 - 19 Uhr

“Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen”

21.09.26

17:30 - 19 Uhr

“Bewegung trotz Schmerzen”

28.09.26

17:30 - 19 Uhr

“In Bewegung bleiben”

Der Kurs ist für Sie kostenfrei!

Sie können an einem oder auch an mehreren Terminen teilnehmen.

Die Anmeldung läuft über das Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld (Träger: vhs Rhön-Grabfeld gGmbH).

www.die-vhs.de

Telefon: 09776 709098-18



gefördert von:



In Kooperation mit:



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander