

# “KÖRPER - GEIST - SEELE”

## Präventionskurs für Menschen ab 60 Jahren

Eine Kooperation der vhs Schweinfurt mit dem Projekt “Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+”



### Schweinfurt

### Das Alter meistern

13.01.26	14 - 15:30 Uhr	“Mein Alter aktiv gestalten - Sinn finden im Alter”
20.01.26	14 - 15:30 Uhr	“Meinen Tag gestalten”
28.01.26	14 - 15:30 Uhr	“Schlafprobleme im Alter - Abschalten und Entspannen lernen”
04.02.26	14 - 15:30 Uhr	“Für Ihr Alter sehen Sie <i>aber</i> gut aus” - Altersdiskriminierung erkennen

### Schonungen

### Ernährung für mehr Wohlbefinden im Alter

15.04.26	16:30 - 18 Uhr	“Genussvoll ernähren im Alter”
22.04.26	16:30 - 18 Uhr	“Ernährungsumstellung fängt im Kopf an”

### Sennfeld

### In Bewegung kommen und bleiben

12.05.26	16 - 17:30 Uhr	“Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen”
26.05.26	16 - 17:30 Uhr	“Bewegung trotz Schmerzen”
02.06.26	16 - 17:30 Uhr	“In Bewegung bleiben”

## Der Kurs ist für Sie kostenfrei!

Sie können an einem oder auch an mehreren Terminen teilnehmen.

Anmeldung erfolgt über die vhs Schweinfurt:

[www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)

Tel.: 09721 51-5444

gefördert von:



in Kooperation mit:

