

Gesundheitstag

Mehr Lebensfreude durch mehr Wohlbefinden

Veranstalter: NÖ Landarbeiterkammer mit Unterstützung von Experten

Zielgruppe: Alle Kammermitglieder, die ihr Gesundheitsbewusstsein stärken und ein höheres Wohlbefinden erreichen wollen

Ziel: Gesundheitsförderung und Prävention sind die zentralen Anliegen der NÖ LAK für ihre Mitglieder! Durch diese Initiative werden die Teilnehmer motiviert, aktiv ihre individuelle Gesundheit durch Möglichkeiten der Lebensstiländerung in bestimmten Bereichen zu verändern und zu optimieren.

Programm: Zu Beginn gibt es einen Einstiegsvortrag für alle Teilnehmer, der sich mit dem Thema „Mentale Gesundheit und Stress“ befassen wird.

Nach diesem Vortrag werden die Teilnehmer in 3 Gruppen aufgeteilt, die dann in Form von Room-Hopping verschiedene Stationen durchlaufen. Es wird die bewährte Gesundheitsstraße geben, sowie weitere Expertenvorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen wie Ernährung und Bewegung. Das Detailprogramm können Sie im Herbst auf unserer Homepage und in unserem Mitgliedermagazin „Grüne Welt“ nachlesen.



Dauer: 1 Tag von 08.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Kosten: EUR 15,- inkl. sämtlicher Vorträge, Gesundheitsstraße, Unterlagen und kompletter Verpflegung – Kosten werden vor Ort in bar eingehoben

Ort: Weinviertel – den genauen Veranstaltungsort finden Sie in Kürze auf unserer Homepage.

Termin: Di, 21.05.2019

Anmeldeschluss: 06.05.2019

Kursnr: WELL-19-01

Anmeldung: [- hier](#)