



AKTIVES ALTERN- Gesundheit fördern, Krankheiten verhindern, Aktiv und Gesund ins hohe Alter

- Fast jeder möchte gerne alt werden.
- Die Frage ist, in welchem gesundheitlichen Zustand wir das hohe Alter erreichen können.
- Die Folgen von Diabetes, Schlaganfall, Gicht oder Demenz trüben die Freude am Älterwerden in manchen Fällen.
- Denn wer möchte schon frühzeitig als Pflegefall im Pflegeheim landen und an chronischen Krankheiten leiden?

TERMIN:

Mittwoch, 10. September 2025

WANN:

um 18.30

WO:

Wappensaal der Gemeinde Treffen

REFERENTIN:

Sonja Kofler



DGKP, Dipl. Ernährungspädagogin, Dipl. Fitnesstrainerin

Anschließend wird ein **12-Wochen Aktiv Kurs** angeboten:

Montag und Freitag von 10:15 – 11.30

- 15 Min. Ernährungs- und Mentaltipps
- 10 Min. Aufwärmen, Dehnen und Bewegen
- 40 Min. Fitnesstraining 50+
- 10 Min. Atemübungen, Entspannen und Dehnen

Alle Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Marktgemeinde Treffen am Ossiacher See, im Namen von Bürgermeister Klaus Glanznig, Obfrau des Ausschusses für Gesundheit Dorelies Rapotz-Mölzer und Arbeitskreisleiterin Gerda Burian in Kooperation mit dem Gesundheitsland Kärnten statt und wird vom Land Kärnten finanziell unterstützt..