

Aktives Altern

Gesundheit fördern
Krankheiten verhindern
Aktiv und gesund ins hohe Alter



Inhalte des Vortrags

- 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?

Wie kann ich aktiv und gesund altern?

Viele chronische Erkrankungen sind vermeidbar!

Heutiger Lebensstil

Ernährung, Bewegung, Mentalität unserer Zeit

Das Gesundheitssystem und seine Grenzen

Gesundheit ist Eigenverantwortung

Wann beginnt Aktives Altern („Active-Aging“)?

Interaktiver WORKSHOP: Erkennen Sie selbst, was Sie für Ihre Gesundheit brauchen.

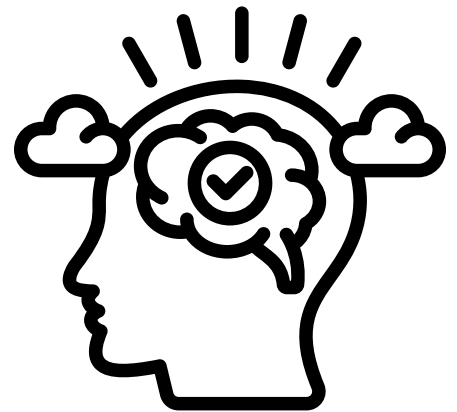
Was kann ich für Sie tun?



Ernährungstraining



Fitnessstraining



Mentaltraining

12-Wochen-Aktiv-Kurs

22.09.2025 - 15.12.2025

Montag und Freitag 10:15 bis 11:30

- 15 Minuten Ernährungs- und Mentaltipps
- 10 Minuten aufwärmen, dehnen, bewegen
- 40 Minuten Fitnessstraining 50+
- 10 Minuten Atemübungen, entspannen, dehnen

Preis & Ort

€ 250,-für 12 Wochen Intensives Coaching Ernährung-Bewegung-Mentalität

IN Bewegung Landskron: Ossiacherstraße 93, 9523 Villach

Zusatzangebot abends

Kompaktes Abend-Training Montag und Mittwoch 17:00 bis 17:50

- 10 Minuten Ernährungs- und Mentaltipps
- 5 Minuten aufwärmen, dehnen, bewegen
- 30 Minuten Fitnesstraining (alle)
- 5 Minuten Atemübungen, entspannen, dehnen

Preis & Ort

€ 150,-für 12 Wochen Intensives Training & wertvolle Tipps.

Montag: Outdoor! DORFPLATZ Sattendorf, Dorfstraße 20

Mittwoch: IN Bewegung Landskron

Einzelcoachings

Grundsätzlich Freitag / Samstag und auf Anfrage.

Sonja Kofler

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (2001)

Diplomierte Ernährungspädagogin (2025)

Diplomierte Fitnesstrainerin (2025)

Bachelor of Arts in Gesundheits- und Pflegemanagement (2014)

www.loveandhealth.at

0660 1256611

office@loveandhealth.at

