

# Frauentreff Feldthurns

Vortrag

## **GESUND ALT WERDEN! GENIESSEN ERLAUBT, ABER RICHTIG!**

*Mittwoch, 12.02.2020 um 19.30 Uhr in der Bibliothek*



**mit Frau Ruth Niederkofler**

**diplomierte Gesundheitstrainerin und Sozialpädagogin**

Was kann jeder von uns für seine Gesunderhaltung tun? Wie ermöglichen wir unseren Kindern einen gesunden Start in ihr Leben und wie können Senioren dem Leben und den zusätzlichen Jahren mehr Lebens-Qualität geben?

In anregender, leicht verständlicher Weise übermittelt Ruth Niederkofler Methoden und Praktiken, die zu einer besseren Gesundheit beitragen und einfach in den Alltag zu integrieren sind.