



Gesund bleiben mit Bewegung am Bauernhof

Wie kann ich als Bäuerin, als Bauer gesund und beweglich bleiben? Welche Alltagstätigkeiten kann ich nutzen, um gesunde Bewegungsabläufe zu integrieren, ohne extra Übungszeiten einzuplanen? Wie kann ich dieses Wissen in meine Angebote integrieren?

Im Seminar lernen Sie einfache Bewegungs- und Gesundheitselemente bewusst zu nutzen und deren Wirkung zu verstehen. Bauen Sie Dehnung in Ihre täglichen Arbeiten ein, nutzen Sie das Sitzen am Boden oder Barfußgehen sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen, um Gesundheitsprävention zu betreiben oder Ihren Rücken zu stärken. Erfahren Sie auch, was Sie bei alltäglichen Wehwehchen, wie Verspannungen und Rückenschmerzen selbst tun können.

Für Gäste am Hof (Urlaub am Bauernhof, Schule am Bauernhof, Green Care) können Sie diese Bewegungselemente und Wissensbausteine nutzen, um Ihre Angebote am Hof um eine gesundheitsfördernde Komponente zu erweitern!

Änderungen vorbehalten.

Information	
Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	76,00 € Kursbeitrag ohne Förderung
	28,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Green Care Betriebe,
	Interessierte, Urlaub am Bauernhof - Betriebe
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung und Gymnastikmatte oder

ähnliches bereithalten

Verfügbare Termine

14.01.2026 19:00, St. Florian am Inn

Ort	St. Florian am Inn
Beginn	14.01.2026 19:00
Ende	14.01.2026 22:00
Örtlichkeit	LWBFS Otterbach, Otterbach 9, 4782 St. Florian
	am Inn
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500,
	info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3526/1
Trainer:in	DI Alois Kagerer Monika Scholl
Termin 1	14.01.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 01.11.2025