

Frau sein - g'sund bleiben

Frauen leben länger als Männer, aber rund 20 Jahre davon in mäßiger bis schlechter Gesundheit. Das muss nicht so sein – tun wir etwas dagegen! Erfahren Sie in diesem Vortrag zur Frauengesundheit, wie Sie durch eine ausgewogene Ernährung auf Ihre Gesundheit und damit auch auf Ihre Lebensqualität achten können.

Welche Rolle spielen die Hormone? Was ist an der Zusammensetzung von Frauenkörpern spezifisch und warum ist ein Maßband sinnvoller als die Waage? Wie kann ich mich gesünder ernähren und so mein Herz schützen und zugleich brustgesund essen? Was kann ich beachten, um meine Darmgesundheit und damit mein Immunsystem und meine Psyche zu unterstützen?

In diesem spannenden Mix aus Gesundheitsvortrag mit vielen Praxiselementen für den Alltag erhalten Sie stärkende Impulse für Ihre Gesundheit als Frau.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	22,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen, junge Bäuerinnen

Verfügbare Termine

02.03.2026 19:00, Perg

Ort	Perg
Beginn	02.03.2026 19:00
Ende	02.03.2026 22:00
Örtlichkeit	Gh Grabenschweiger, Pergkirchen 3, 4320 Perg
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3520/5
Trainer:in	DI Kathrin Vorwagner Martina Honsig
Termin 1	02.03.2026, 19:00 - 19:30 Uhr
Termin 2	02.03.2026, 19:30 - 21:30 Uhr
Termin 3	02.03.2026, 21:30 - 22:00 Uhr