

D3401A Gesund leben in drei Schritten

Beginn Dienstag, 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 38,00 €

Dauer 3 Termine

Kursleitung Brigitte Hamp

Kursort UF, vhs, V1.3, Atelier, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Sie möchten sich fitter fühlen, besser essen und gelassener durch den Alltag gehen - wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann ist diese Workshoptreihe genau das Richtige für Sie! An drei Abenden werden folgende Themen behandelt: Am ersten Termin geht es um Ihren Körper und darum, wie Sie ihn besser verstehen und unterstützen können. Wir sprechen über Bewegung, Haltung, Kreislauf und die inneren Prozesse, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen. Der zweite Termin lässt Sie Ernährung verstehen und genießen. Ernährung ist mehr als Kalorien und Diäten, sie ist Lebensfreude, Energiequelle und Selbstfürsorge. Sie werden selbst aktiv: mit praktischen Impulsen und der Möglichkeit Ihre eigenen Gewohnheiten zu reflektieren. Am letzten Abend ist das Thema mentale Gesundheit. Stress, Grübelschleifen, innere Unruhe - all das kennt fast jeder. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke fördern können. Wir sprechen über Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Schlaf und kleine Übungen, die helfen, gelassener und klarer durch den Alltag zu gehen. Der dreiteilige Kurs ist für alle, die sich selbst etwas Gutes tun wollen – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 14.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Atelier, V1.3 |
| 21.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Atelier, V1.3 |
| 28.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Atelier, V1.3 |

[zur Kursdetail-Seite](#)