

D3401K Stark im Leben Körper, Ernährung und Seele in Balance

Beginn	Dienstag, 17.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Brigitte Hamp
Kursort	UF, vhs, V1.22, Kleiner Saal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Ein Vortrag für alle, die etwas für sich tun wollen, denn Gesundheit muss nicht kompliziert sein! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln und ohne Leistungsdruck mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen. Die Themen des Abends sind Bewegung, die Spaß macht (auch ohne Fitnessstudio), Ernährung, die schmeckt und gut tut und mentale Stärke (wie Sie gelassener und ausgeglichener werden). Ob jung oder alt, sportlich oder eher gemütlich - dieser Vortrag richtet sich an alle, die neugierig sind und sich selbst etwas Gutes tun möchten. Sie erhalten praktische Tipps, die sich leicht umsetzen lassen - für mehr Gesundheit im Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Saal, V1.22

[zur Kursdetail-Seite](#)