



Kaufbeuren



# GESUNDE KOMMUNE KAUFBEUREN

## Gesund und fit ins neue Jahr: [Onlinekurse/-vorträge](#) Januar - März 2022

Details zu den **kostenlosen** Angeboten für **Kaufbeurer Bürgerinnen und Bürger** auf [www.gesundekommune.kaufbeuren.de/veranstaltungen](http://www.gesundekommune.kaufbeuren.de/veranstaltungen)

Beckenbodentraining für alle mit Regina Marx	8 x Montag, 31.01.22 - 28.03.22 18:45 Uhr – 19:45 Uhr
Hatha Yoga für alle (mit wenig Vorkenntnissen) mit Michael Prochno	8 x Montag, 31.01.22 - 28.03.22 19:00 Uhr - 20:15 Uhr
Stressmanagement Einführungskurs mit Daniel Abt	8 x Montag, 31.01.22 – 28.03.22 19:30 Uhr - 20:30 Uhr
Stressbewältigungstraining für Jugendliche (16 - 21 Jahre) mit Theresia Seubert	8 x Dienstag, 01.02.22 - 29.03.22 19:15 Uhr - 20:15 Uhr
Wake Up Workout mit Lina Meese (Draußenseiter)	7 x Mittwoch, 26.01.22 - 16.03.22 08:30 Uhr - 09:30 Uhr
Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit Theresia Seubert	8 x Mittwoch, 02.02.22 - 30.03.22 19:30 Uhr - 20:30 Uhr
Rückenfit best Age (für Senioren) mit Regina Marx	8 x Donnerstag, 03.02.22 – 31.03.22 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Rückenfit für alle mit Regina Marx	8 x Donnerstag, 03.02.22 – 31.03.22 19:15 Uhr – 20:15 Uhr
Yin Yoga für alle mit Susi Sutter	8 x Donnerstag, 03.02.22 – 31.03.22 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
Yin Yoga für Männer mit Susi Sutter	8 x Donnerstag, 03.02.22 – 31.03.22 19:45 Uhr - 20:45 Uhr
Herz & Nieren - Burnout oder Resilienz Vortrag mit Dietrich Rowek	Freitag, 04.02.22 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Demenz ist eine Krankheit und kein Schicksal Vortrag mit Dietrich Rowek	Freitag, 18.02.22 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
Wie Denken, Fühlen und Handeln unsere Gesundheit beeinflusst, Vortrag mit Dietrich Rowek	Freitag, 11.03.22 20:00 Uhr - 21:00 Uhr
„Gesund leben im digitalen Zeitalter“ Medienpädagogischer Elternabend für Eltern von Kindergartenkindern	Donnerstag, 13.01.22 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
„Gesund leben im digitalen Zeitalter“ Medienpädagogischer Elternabend für Eltern von Grundschulkindern	Montag, 21.02.22 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
„Gesund leben im digitalen Zeitalter“ Medienpädagogischer Elternabend für Eltern von Kindern von 10 bis 17 Jahren	Montag, 14.03.22 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

**JETZT  
ANMELDEN**

verbindliche Anmeldung unter [www.gesundekommune.kaufbeuren.de/anmelden](http://www.gesundekommune.kaufbeuren.de/anmelden)

**GESUNDEKOMMUNEKAUFBEUREN.DE**

Das Projekt wird gem. § 20a SGB V gefördert von der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse. Die Maßnahmen der Gesunden Kommune Kaufbeuren richten sich gemäß den Vorgaben des Förderprojekts an die **Bürgerinnen und Bürger der Stadt Kaufbeuren**.

Gefördert durch die AOK Bayern - die Gesundheitskasse nach § 20a SGB V

