

Workshop

MarktTreff
Multifunktionsraum
An der Bäk 3
23847 Kastorf

Mittwoch
29.04.2026
16.00 Uhr

Gesundheit und Selbstständigkeit lange erhalten

Was bedeutet „gesund altern“? Gesundheitsförderung und Prävention stärken durch 5 wichtige Einflussfaktoren: Bewegung, Ernährung, Gehirntaining, Psyche und Tagesstruktur.

Was ist Lebensqualität im Alter für jeden einzelnen? Es werden alltagstaugliche einfache Sportübungen für zuhause gezeigt und ausprobiert sowie das Geheimnis von Tagesroutinen gelüftet.

Der Workshop richtet sich an Seniorinnen und Senioren, Angehörige und alle die frühzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Astrid Kubitzki, AOK-Pflegeberaterin, Seniorentainerin, Praxis für Naturheilkunde, Ayurveda, Yoga und vieles mehr

Ein Angebot Ihres **PflegeStützpunkt. Im**
Kreis Herzogtum Lauenburg

Wasserkrüger Weg 7
23879 Mölln

Vorherige Anmeldungen erbeten:

04542 - 82 65 49 oder

info@pfligestuetzpunkt-herzogtum-
lauenburg.de

