

26-K10603H Seelisch gesund altern

Beginn	Mittwoch, 02.12.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung erwünscht.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Dorothee Grauer
Kursort	Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Gesund älter werden ist eine lebenslange Aufgabe – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Gesund zu sein, ist nicht selbstverständlich. Es ist jedoch immer möglich, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben. Der Vortrag zeigt nützliche Alltagstipps und Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der Lebensphase 60+ auf.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheitskampagne „MSP – Meine Starke Psyche. Mehr Wohlbefinden im Alltag“ des Landkreises Main-Spessart.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)