

MONAT DER SENIOR:INNEN 2025

bei FEM Med

BEWEGT & BEGLÜCKT – SANFTES YOGA FÜR NEUE ENERGIE

8.10., 9 BIS 10:30 UHR

SANFTE ÜBUNGEN, BEWUSSTE ATMUNG UND ENTSPANNENDE MOMENTE BRINGEN KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG: WIR STÄRKEN DIE BEWEGLICHKEIT, FÖRDERN DIE INNERE BALANCE UND TANKEN NEUE KRAFT.



WILLKOMMEN IM FEM MED

3.10., 9 BIS 10:30 UHR

ERFAHREN SIE, WIE SIE FITNESS UND WOHLBEFINDEN AUCH MIT 60+ PFLEGEN UND FÖRDERN KÖNNEN. BEIM FREIWILLIGEN GESUNDHEITSCHECK KÖNNEN SIE BLUTDRUCK, KÖRPERGEWICHT, FETT- UND MUSKELMASSE MESSEN.

STRICKPUNKT GESUNDHEIT

21.10., 10 BIS 12 UHR FEM MED

KOMMEN SIE ZUM HÄKEL- UND STRICKVORMITTAG INS FEM MED: UNTER FRAUEN VERBRINGEN WIR ENTSPANNTE STUNDEN, TRINKEN KAFFEE, SIND KREATIV, FÖRDERN UNSERE FINGER-FERTIGKEIT UND DEN SOZIALEN AUSTAUSCH.

SEXUALITÄT KENNT KEIN ALTER – INTIMITÄT UND NÄHE IM SPÄTEN LEBENSABSCHNITT

29.10., 15 BIS 16:30 UHR

SEXUALITÄT IN SPÄTEN LEBENSJAHREN IST KEIN TABUTHEMA – SONDERN AUSDRUCK VON NÄHE, IDENTITÄT UND LEBENSFREUDE. DER VORTRAG RICHTET SICH EXKLUSIV AN FRAUEN UND RÄUMT MIT MYTHEN AUF. WIR BELEUCHTEN KÖRPERLICHE, EMOTIONALE UND GESELLSCHAFTLICHE ASPEKTE VON INTIMITÄT IM ALTER UND LADEN ZU EINEM OFFENEN, RESPEKTVOLLEN BLICK AUF GELEBTE SEXUALITÄT EIN.

Bitte um Anmeldung:

Tel: 01 890 2222

E-Mail: office@femmed.at

Web: <https://femmed.at/>

