aks gesundheit
im ländle vor ort

Erhalte bis zu 50€

Coaching-Programm „myBody“

Start: 29. September in Bregenz

www.mybody.or.at

Im Rahmen des Coaching-Programms „myBody“ haben mehrgewichtige Jugendliche im Alter von 15-20 Jahren die Möglichkeit, sich mit ihrem Körperbild auseinanderzusetzen.

„myBody“ bietet Raum für Reflexion und fördert einen gesunden und selbstbewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Methoden und Informationen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit sind fester Bestandteil des Coachings.

„myBody“ startet am Montag, 29. September 2025, von 18:00 bis 20:15 Uhr im Between – Jugendzentrum in Bregenz und geht mit insgesamt 10 Einheiten wöchentlich weiter.

Anmeldung: mybody@aks.or.at oder 05574 202 1056 (Gabi Miller), www.mybody.or.at
Projektleitung: lilith.knauf@aks.or.at oder 0664 802 83 132

Vorarlberg unser Land

mitglied der österreichischen plattform gesundheitskompetenz

aks_mybody