

Erhalte  
bis zu  
50€

## Coaching-Programm „myBody“

Start: 20. April 2026 | Dornbirn

[www.mybody.or.at](http://www.mybody.or.at)

„myBody“ ist ein Coaching-Programm für mehrgewichtige Jugendliche im Alter von 15-20 Jahren.

Das Coaching-Programm fördert einen gesunden und selbstbewussten Umgang mit dem eignen Körper. Methoden und Informationen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit sind fester Bestandteil des Coachings.

„myBody“ startet am **Montag, 20. April 2026** von 18:00 bis 20:00 Uhr am aks Standort Kreuzgasse 2, 6850 Dornbirn und geht mit insgesamt 10 Einheiten wöchentlich weiter.

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

