



**GESUNDES**  
VIEHDORF |



Die Gesunde  
Gemeinde lädt  
herzlich ein:

## **„Wer rastet der rostet“**

Vortrag von Daniel Klem

Ergotherapeut

**Montag, den 10. Oktober 2022**

im Sitzungssaal des Dorfhauses,  
Dorfplatz 1, 3322 Viehdorf

Beginn: 19 Uhr    Eintritt: € 5,-

Entsprechend dem Untertitel „Die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Alter“ erklärt Ergotherapeut Daniel Klem, wie Aktivität und Bewegung in den persönlichen Alltag integriert werden kann.

Bewegung muss nicht Anstrengung und Erschöpfung bedeuten, Aktivität in vertrauten Handlungen hält nicht nur Körper, sondern auch den Geist fit.

Daniel Klem wird den Teilnehmern viele Beispiele näherbringen, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen.

Keine Anmeldung erforderlich!

Nähere Informationen bei Maria Seisenbacher unter 0664/7946001.