

Walk & Talk

gesunde
gemeinde



Kostenlose Teilnahme

Die Gesunde Gemeinde Völkermarkt lädt unter „Walk & Talk“ zu fünf Workshops speziell für Frauen ein. Diskutiert Gesundheitsthemen auf einem entspannten Stadtspaziergang. **Start: 18 Uhr am Parkplatz des Erlebnisschwimmbads Völkermarkt, Dauer: 1,5 Stunden.**

**9.
APRIL**

Seelische Gesundheit: Auf Entdeckungsreise

Erkunden Sie mit Christiane Planteu-Sienck, Expertin in klinischer und Gesundheitspsychologie, Pfade zum psychischen Wohl. Ein Angebot der WIFF Frauen- und Familienberatung.

**23.
APRIL**

Kinderschutz geht uns alle an

Jedes Kind verdient es, in einer liebevollen und sicheren Heimat aufzuwachsen. Erfahren Sie, wie Sie einen wirklichen Unterschied machen können, durch die Unterstützung der Kinder- und Jugendhilfe der BH Völkermarkt.

**7.
MAI**

StoP - Gemeinsam gegen Partnergewalt

Stärken Sie die Gemeinschaft und setzen Sie ein Zeichen gegen Gewalt. Mit praktischen Tipps zur Zivilcourage. Ein Projekt der WIFF in Kooperation mit dem AÖF, präsentiert von Katrin Kotnik.

**21.
MAI**

Kräuterwanderung: Die Welt der Wildkräuter

Mit der erfahrenen Kräuterpädagogin Elfi Petschnig entdecken wir gemeinsam Wildkräuter, lernen ihre vielfältigen Inhaltsstoffe und Nutzungsmöglichkeiten kennen. Tauchen Sie mit uns tief in die wunderbare Natur ein.

**4.
JUNI**

Fitness trifft Natur: Cross Fit für Walkerinnen

Integrieren Sie einfache, aber effektive Cross Fit Übungen in Ihre regelmäßigen Walkingrunden und profitieren Sie so doppelt. Ideal für jede Frau, die ihre tägliche Routine sinnvoll bereichern möchte.

Die Veranstaltungsreihe findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Völkermarkt statt und wird vom Land Kärnten unterstützt.

LAND  KÄRNTEN



CROSSFIT
STRONG FOR LIFE

WIFF
Frauen- und Familienberatung



Kneipp
Aktiv-Club



LAND  KÄRNTEN
Bezirkshauptmannschaft
Völkermarkt