

Gesunder Schlaf im Alter

Ausreichender Schlaf ist für unsere Gesundheit von größter Bedeutung.

Durchschlafschwierigkeiten führen zu massiven Schlafproblemen bzw. -störungen, welche in Folge zu chronischer Erschöpfung und Ruhelosigkeit führen können. Welche präventiven Strategien es für einen gesunden und erholsamen Schlaf (besonders im Alter) gibt und die unterschiedlichen Schlaftypen werden in diesem Vortrag behandelt.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	25,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität

Verfügbare Termine

04.11.2026 18:30, Stainz

Ort	Stainz
Beginn	04.11.2026 18:30
Ende	04.11.2026 20:30
Örtlichkeit	FF Rossegg, Rossegg 115, 8511 Stainz
Information	Melanie Prandstätter, melanie.prandstaetter@lk-stmk.at, Bei der Gemeindebäuerin Karin Simon 0664/3216250 oder ihrer Stellvertreterin Karin Rumpf 0680/1280014
Kursnummer	6-0021565
Trainer:in	Mag. Daniela Wolf
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark