GESUNDHEIT
für alle!

Workshop

Gut gerüstet in den Ruhestand!

Ideen und Tipps, um innerlich stark zu bleiben



Montag, 30. November 2026, 17 – 19 Uhr im ASB-Seniorenzentrum Hagenbach

Stehen Sie kurz vor dem Ruhestand oder sind Sie gerade gestartet?
Wir unterstützen Sie, Antworten für die neue Lebensphase zu finden:

- Wie gelingt mir ein leichter Übergang in den Ruhestand?
- Wie bleibe ich zufrieden und ausgeglichen?

Was erwartet Sie?

- Kurze Impulse & praktische Übungen
- Umgang mit Herausforderungen im Ruhestand
- Stärkung Ihrer seelischen Kraft
- Konkrete Strategien für Ihren Alltag

Kostenfrei – keine Vorkenntnisse nötig.

- Bringen Sie Offenheit und Neugier mit – wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungsort
ASB-Seniorenzentrum
Hagenbach
Am Stadtrand 3
76767 Hagenbach

Begrenzte Plätze – jetzt anmelden!
Anmeldemöglichkeit und weitere Informationen erhalten Sie per QR-Code, per E-Mail an vhs@kreis-germersheim.de oder telefonisch unter 07274/53-382

Ein Angebot von:

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

vhs Kreisvolkshochschule Germersheim

Landkreis Germersheim

ASB Arbeiter-Samariter-Bund für die Region

Gefördert durch:

RheinlandPfalz Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit

Hrsg.: LZG, Hölderlinstraße 3, 55131 Mainz, Telefon 06131 2069-0, Mail info@lzg-rlp.de