

die kärntner  
**volkshochschulen**

# Jahresprogramm der Gesunden Gemeinde

**in Krumpendorf**

gesunde  
gemeinde



**Gesundheitstag mit Vortrag**  
**22. März, 14:00 -16:00 Uhr**

Thema: "Natürlich gesund leben"  
Von Dr. Hans Gasperl, Mediziner und  
Kneipp Arzt, bekannt aus TV



#lovemyvhs #vhsforfuture

**Gesunde Ernährung mit Kostproben**

**17. Juni, 16:00 – 20:00 Uhr**

Claudia K. Partl, TCM Beraterin

**Gesund kommunizieren und Augen Fit Training**

**17. April, 16:30 – 19:30 Uhr**

Mit Peter Schmedler, Ursula Reiter  
Erfahrungen von der Polizei

**Gesunde Haltung mit Übungen für Muskelaufbau**

**24. September, 16:30 – 19:30 Uhr**

Natalia Ishenko, Fitness- und Tanztrainerin

**Kräutervortrag**

**16. Mai, 18:00 – 20:00 Uhr**

Ort: Europahaus, Klagenfurt  
Gottfried Hochgruber

Teilnahme für Gemeindebürger kostenlos,  
Anmeldung erforderlich

**Verbesserungen für die Schlafqualität**

**8. November, 15:00 – 17:00 Uhr**

Heidemarie Jandl, Gesundheits- und Pflegepädagogin

**Die Kunst des Nein Sagens**

**21. Mai, 17:00 – 19:00 Uhr**

Übungen für eine gesunde Psyche  
Michaela Rimmer, Coaching und Mediation

**Stressabbau-Methoden**

**29. November, 16:00 – 18:00 Uhr**

Mit Heidemarie Jandl,  
Gesundheits- und Pflegepädagogin  
Kulinarischer Ausklang bei der Gemeinde

Kontakt und Anmeldung  
Volkshochschule Klagenfurt,  
T: 050 477 7000 oder  
M: vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at

\*Veranstaltungsort ist wenn nicht anders angegeben der Festsaal der Gemeinde Krumpendorf, Hauptstraße 145, 9201 Krumpendorf