Erhalte bis zu 50€

Coaching-Programm „myBody“

Start: 5. Oktober 2026 | Bregenz

www.mybody.or.at

„myBody“ ist ein Coaching-Programm für mehrgewichtige Jugendliche im Alter von 15-20 Jahren.

Das Coaching-Programm fördert einen gesunden und selbstbewussten Umgang mit dem eignen Körper. Methoden und Informationen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit sind fester Bestandteil des Coachings.

„myBody“ startet am Montag, 5. Oktober 2026 von 18:00 bis 20:00 Uhr am aks Standort Montfortstr 9, 6900 Bregenz und geht wöchentlich mit insgesamt 10 Einheiten weiter.

Anmeldung: mybody@aks.or.at oder T 05574 202 1056 (Gabi Miller), www.mybody.or.at
Projektleitung: lilith.knauf@aks.or.at oder T 0664 802 83 132

aks_mybody