

Frauengesundheit

Das Wissen um die Vorgänge im weiblichen Körper hilft, mit mehr Verständnis auf unliebsame Veränderungen, Unwohlsein oder Erkrankungen reagieren zu können und für sich den richtigen Umgang zu finden. Lebensstil, ausgewogene Ernährung, spezielle Lebensmittel fördern die Hormonbalance – tragen bei um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu unterstützen.

Inhalte:

- * Hormonelle Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen
- * Bedeutung von Ernährung und Lebensstil für die Hormonbalance
- * Ernährungsempfehlungen, Tipps bei hormonellen Dysbalancen, Zyklusstörungen, Wechseljahre
- * Hormonaktive Substanzen in vielen Alltagsgegenständen (Lebensmittelverpackungen, Kosmetika, Kleidung, Spielzeug) erkennen und vermeiden

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 25,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

29.01.2026 18:30, Übelbach

Dieser Termin ist storniert und findet nicht statt.

Ort	Übelbach
Beginn	29.01.2026 18:30
Ende	29.01.2026 20:30
Örtlichkeit	Marktgemeinde Übelbach, Alter Markt 64, 8124 Übelbach
Information	Patricia Klug, patricia.klug@lk-stmk.at, Anmeldung bei der Gemeindebäuerin Katharina Mitteregger 0664/73492829
Kursnummer	6-0020462
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark

03.03.2026 19:00, St. Margarethen an der Raab

Ort	St. Margarethen an der Raab
Beginn	03.03.2026 19:00
Ende	03.03.2026 21:00
Örtlichkeit	Hügellandhalle, St. Margarethen an der Raab 163, 8321 St. Margarethen an der Raab
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, ANMELDUNG bei:GB Nicole Karner, 0664/4067520
Kursnummer	6-0020522
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

05.03.2026 19:00, Floing

Ort	Floing
Beginn	05.03.2026 19:00
Ende	05.03.2026 21:00
Örtlichkeit	GH Stixpeter, Unterfeistritz 17, 8183 Floing
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, ANMELDUNG bei:GB Ingrid Gruber, 0664/2239935;GB Doris Schröck, 0699/11902773
Kursnummer	6-0020523
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

09.04.2026 19:00, Bruck an der Mur

Ort	Bruck an der Mur
Beginn	09.04.2026 19:00
Ende	09.04.2026 21:00
Örtlichkeit	BK Obersteiermark, Wienerstraße 37, 8600 Bruck an der Mur
Information	Barbara Kiendlspurger, Tel +43 3862 51955 4116, barbara.kiendlspurger@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020326
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Obersteiermark
Termin 1	09.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

16.04.2026 09:00, Rinegg

Ort	Rinegg
Beginn	16.04.2026 09:00
Ende	16.04.2026 11:00
Örtlichkeit	GH Rinegger Holzstüberl, Rinegg 70, 8844 Rinegg
Information	Barbara Kiendlspurger, Tel +43 3862 51955 4116, barbara.kiendlspurger@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020327
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Obersteiermark
Termin 1	16.04.2026, 09:00 - 11:00 Uhr