

# 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

| Ort          | Übelbach                                     |
|--------------|--|
| Beginn       | 29.01.2026 18:30                             |
| Ende         | 29.01.2026 20:30                             |
| Örtlichkeit  | Marktgemeinde Übelbach, Alter Markt 64, 8124 |
|              | Übelbach                                     |
| Information  | Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615,      |
|              | sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei der  |
|              | Gemeindebäuerin Katharina Mitteregger        |
|              | 0664/73492829                                |
| Kursnummer   | 6-0020462                                    |
| Trainer:in   | Elisabeth Pucher-Lanz                        |
| Veranstalter | Regional-LFI Südweststeiermark               |
|              |  |

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 30.10.2025





#### 03.03.2026 19:00, St. Margarethen an der Raab

St. Margarethen an der Raab

Beginn 03.03.2026 19:00 03.03.2026 21:00 Ende

Ort

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

6-0020522 Kursnummer

Trainer:in Elisabeth Pucher-Lanz

Veranstalter Regional-LFI Oststeiermark

#### 09.04.2026 19:00, Bruck an der Mur

Ort Bruck an der Mur

09.04.2026 19:00 Beginn 09.04.2026 21:00

Ende

Örtlichkeit BK Obersteiermark, Wienerstraße 37, 8600 Bruck

an der Mur

Barbara Kiendlsperger, Tel +43 3862 51955 4116, Information

barbara.kiendlsperger@lk-stmk.at

6-0020326 Kursnummer

Elisabeth Pucher-Lanz Trainer:in

Veranstalter Regional-LFI Obersteiermark

09.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr Termin 1

# 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

Elisabeth Pucher-Lanz Trainer:in

Veranstalter Regional-LFI Oststeiermark

#### 16.04.2026 09:00, Rinegg

Ort Rinegg

16.04.2026 09:00 Beginn Ende 16.04.2026 11:00

GH Rinegger Holzstüberl, Rinegg 70, 8844 Örtlichkeit

Rinegg

Barbara Kiendlsperger, Tel +43 3862 51955 4116, Information

barbara.kiendlsperger@lk-stmk.at

6-0020327 Kursnummer

Elisabeth Pucher-Lanz Trainer:in

Veranstalter Regional-LFI Obersteiermark

16.04.2026, 09:00 - 11:00 Uhr Termin 1

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 30.10.2025