

Möchten Sie gesund & aktiv in die Pension starten?



„Natur erleben – aktives Leben steigern“

Ein naturbasiertes Präventionsprogramm für Menschen im Pensionsübertrittsalter



Wen suchen wir?

Menschen im Alter zwischen 60 und 70, die kurz vor dem Pensionsübertritt stehen oder gerade frisch in Pension sind.

Warum mitmachen?

Der Übergang in die Pension kann neue Chancen bieten! Mehr Zeit für Bewegung, Natur und Gesundheit!

Wissenschaftliche Begleitung:

Sie helfen, wertvolle Erkenntnisse für die Präventionsforschung zu gewinnen. Dafür füllen Sie während der Studie Fragebögen bequem zu Hause aus, selbstverständlich vertraulich und nach Datenschutz-Standards.

Was erwartet Sie?

Über 10 Wochen erleben Sie ein Programm, das Körper & Seele gut tut:

- Geführte Wanderungen in der Natur rund um Salzburg
- Einfache Achtsamkeitsübungen für mehr innere Ruhe
- Gruppenerlebnisse, die soziale Kontakte fördern
- Kostenfrei & verbindlich, Sie investieren nur ihre Zeit.

Wann startet das Programm?

Alle Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit sich für den Start im Frühjahr/April 2026 oder im Herbst/September 2026 anzumelden. Weitere Information und Anmeldung bitte QR-Code einscannen:



PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT



Naturfreunde
Salzburg

alpenverein
salzburg