



**TATKRAFT...**

*Gesundheit im Alter durch Betätigung*

Basismodul 04

## **Carpe diem – Nutze den Tag**

Betrachten Sie Ihre Tagesgestaltung und erkennen Sie Veränderungsbedarf

### **Thema**

Entdecken Sie die gesunden Aspekte Ihres alltäglichen Tuns sowie den damit einhergehenden Tages- und Wochenrhythmus. Eine gemeinsame Analyse hilft Ihnen, die eigene Lebenssituation, die vorhandenen Interessen und Betätigungswünsche zu ermitteln. Sie lernen in diesem Modul Chancen und Freiräume zur Gestaltung des Alltags kennen.

Dauer: 90 Minuten

**Pläne schmieden. Ziele haben.**  
Richtig gerüstet. Fürs Alter.



# TATKRAFT...

*Gesundheit im Alter durch Betätigung*

Basismodul

# 04

Dieses Modul ist Bestandteil des Programms **TATKRAFT...** und wird im Zusammenhang mit anderen Modulen angeboten von:

Praxisangaben

**Pläne schmieden. Ziele haben.**  
Richtig gerüstet. Fürs Alter.

