

## W5183 Digital fit: Gesund bleiben mit digitaler Unterstützung: Das Smartphone als Fitness- und Gesundheitsbegleiter

Beginn	Samstag, 07.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Louisa Janson
Informationen	Smartphone mit Ladekabel, E-Mail-Adresse mit Zugangsdaten.
Kursort	, ,

Bleiben Sie gesund und fit – mit Unterstützung Ihres Smartphones! Lernen Sie, wie Fitness- und Gesundheits-Apps Ihren Alltag erleichtern können. Wir zeigen Ihnen Schrittzähler, Trainings- und Meditations-Apps, Ernährungstracker und Medikamenten-Erinnerungen. Auch Terminvereinbarungen mit Ärzten und Apotheken per App werden erklärt. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zu Datenschutz und Datensicherheit. Gemeinsam richten wir Apps ein und probieren Funktionen für Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden aus.

Der Kurs wird gefördert aus Landesmitteln nach dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung (BayEbFöG), Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.02.2026	09:00 - 12:00 Uhr	VHS, Coaching-Raum 2, Rathausplatz 7, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)