

Bayerischer Tag der Prävention

12.10.2026

Tag der
offenen Tür
15-18 Uhr



Psychologie

- Stärkung der Resilienz
- Entspannungs-Techniken kennenlernen

Prävention

- RV-Fit Programm
- Info über Osteoporose/DXA



Ernährung

- Workshop zu Zuckerfreien Getränken mischen
- Einkaufstraining → auf was muss ich im Supermarkt achten?



Sport/Fitness

- Fitnessstest – wie fit bin ich?
- Koordination/ Muskelaufbau



Deutsche
Rentenversicherung
Bayern Süd

Orthopädische Klinik Tegernsee
Seestraße 80, 83684 Tegernsee
Telefon +49 8022 185-232
E-Mail: medizin@ok-tegernsee.de
www.ok-tegernsee.de



Orthopädische Klinik
Tegernsee

DRV Rehaverbund Südbayern