

252-R5A071 Digitale Kompetenz 50plus - Einheit 21 Gesund & Fit im digitalen Zeitalter

Beginn	Dienstag, 25.11.2025, 13:30 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	10,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Hans-Jörg Prillwitz
Mitzubringen	Internetfähiges Smartphone/Tablet und Schreibzeug
Hinweis	Der Unterrichtsraum ist mit dem Aufzug erreichbar.
Kursort	Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Kursinhalte: Bewegung & Fitness: Schrittzähler-Apps (integriert oder z.B. Google Fit, Apple Health); Schlaf-Tracking-Apps; Notfall-Pass-Apps / Notfall-ID im Smartphone einrichten.

Nach der Anmeldung ist optional die Teilnahme an der Whats-App-Gruppe "Die digitalen Senioren" möglich.

Termine

Datum		Ort
25.11.2025	13:30 - 15:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)