

# Gesundheits-Apps und DiGA: Ihr digitaler Begleiter im Alltag

**Donnerstag, 28. Mai 2026 | 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**

**Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH | 85521 Ottobrunn, Haidgraben 1c**

**Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie? Gesundheits-Apps für Smartphone und Tablet liegen im Trend. Sie können Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und auf die Medikamenteneinnahme hinweisen. Außerdem erstatten Krankenkassen die Kosten für manche Apps.**

Veranstalter:

Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH

Haidgraben 1c  
85521 Ottobrunn

Telefon: 089 4423890

[info@vhs-suedost.de](mailto:info@vhs-suedost.de)

<https://www.vhs-suedost.de/>