

**KURS**

# Selbstbestimmt & kreativ

Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren



ab Dienstag  
**19. September**  
14.00 Uhr

**Muhr  
Volksschule**

Kursgebühr: € 35,- für  
10 Kurstermine à 1,5 Stunden

**Gabriele Wieland**  
Referentin

Gedächtnistraining, Bewegungsübungen und die Auseinandersetzung mit aktuellen Themen des Alltags stehen im Mittelpunkt dieses Angebotes. Körper und Geist werden durch verschiedene Übungen, bei denen der Spaß nicht zu kurz kommt, aktiviert und gestärkt.

**Termine:** jeden Dienstag von 19. September bis 21. November

Diese Veranstaltung wird von der Gemeinde Muhr unterstützt.

Robert Grießner Bildungswerkleiter  
Bgm. Hans-Jürgen Schiefer Vorsitzender