

KURS

# Selbstbestimmt & kreativ



ab Montag  
**23. September**  
14.00 Uhr

**Tamsweg**  
Sozialzentrum Lungau Q4  
Raum der Begegnung

Kursgebühr: € 70,- für  
10 Kurstermine à 1,5 Stunden

Anmeldung: Juliane Lankmayer,  
Tel: 0650-5714108 oder E-Mail:  
bildungswerk.tamsweg@sbw.salzburg.at

**Gabriele Wieland**

Zertifizierte Lern-, Denk- und  
Gedächtnistrainerin für Erwachsene

## 10-teiliges Präventionsprogramm (je 2 Einheiten – 90 min)

Wollen Sie aktiv, aber auch mit Spaß etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist „Selbstbestimmt und kreativ“ genau das Richtige für Sie. Gedächtnistraining, Bewegungsübungen sowie die Auseinandersetzung mit Themen des Alltags (Ernährung, Gesundheit, Sicherheit etc.) bieten Anregung und Stärkung für Geist und Körper. Ziel ist es, die geistige, körperliche und seelische Gesundheit so zu trainieren, dass Lebensfreude und Gesundheit lange erhalten bleiben.

Der Kurs findet jeden Montag ab 23. September in entspannter Atmosphäre unter Anleitung einer ausgebildeten Referentin mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter statt.

Für alle ab 60 Jahren geeignet.

**Einige Restplätze sind vorhanden!**

Juliane und Alois Lankmayer Bildungswerkleitung  
Bgm. Wolfgang Pfeifenberger Vorsitzender