

KURS

Selbstbestimmt & kreativ

Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren



ab Dienstag
8. Oktober
14.00 Uhr

Muhr
Volksschule

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

Gabriele Wieland

Qualifizierte Selbstbestimmt & kreativ-
Trainerin, Erwachsenenbildnerin

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

Termine: jeden Dienstag, von 8. Oktober bis 10. Dezember 2024

Dieses Präventionsprogramm wird von der Gemeinde Muhr unterstützt.

Robert Grießner Bildungswerkleiter

Bgm. Hans-Jürgen Schiefer Vorsitzender