

KURS

# Selbstbestimmt & kreativ



ab Dienstag  
**1. Oktober 2024**  
9.00 Uhr  
**Zederhaus**  
**Naturpark-Volksschule**

Teilnahmegebühr: € 35,-  
Dieses Präventionsprogramm wird von  
der Gemeinde Zederhaus unterstützt.

**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 Dienstag ab 1. Oktober in entspannter Atmosphäre unter Anleitung einer ausgebildeten Referentin mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter statt. Für alle ab 60 Jahren geeignet.

Rosmarie Gfrerer Bildungswerkleiterin  
Bgm. Thomas Köbler Vorsitzender