

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter



ab Montag
24. Februar
14.00 bis 15.30 Uhr

Tamsweg
Sozialzentrum Lungau Q4
Raum der Begegnung

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

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

Info: Gabriele Wieland, Tel: 0676-87466616

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? Mit Gedächtnistraining, Bewegungsübungen sowie der Auseinandersetzung mit Themen des Alltags wird die geistige, körperliche und seelische Gesundheit so trainiert, dass Lebensfreude und Gesundheit lange erhalten bleiben.

Der Kurs findet jeden Montag ab 24. Februar in entspannter Atmosphäre unter Anleitung einer ausgebildeten Referentin mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter statt.

Für alle ab 60 Jahren geeignet.

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter ist ein gemeinsames Angebot von Katholischem Bildungswerk und Salzburger Bildungswerk.

Juliane und Alois Lankmayer Bildungswerkleitung
Bgm. Wolfgang Pfeifenberger Vorsitzender