

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren



ab Dienstag
11. März 2025
14.00 bis 15.30 Uhr

**Muhr
Volksschule**

Kursgebühr: € 35,-

Gabriele Wieland

Qualifizierte Selbstbestimmt aktiv sein
im Alter-Trainerin, Erwachsenenbildnerin

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

Dieses Präventionsprogramm wird von der Gemeinde Muhr unterstützt.

Kurszeiten: jeden Dienstag von 11. März bis 13. Mai 2025

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

Robert Grießner Bildungswerkleiter

Bgm. Hans-Jürgen Schiefer Vorsitzender