

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Selbstbestimmt und kreativ

10-teiliges Webinar für Körper, Geist und Seele

ab Dienstag

29. September 2020 (10 x)

Online-Raum: <https://zoom.us/j/86105644303>

Selbstbestimmt und kreativ

Lebensqualität im Alter

Für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter ist geistige und körperliche Gesundheit eine wichtige Voraussetzung.

Damit wir diese Fitness erhalten, ist ein regelmäßiges Training wichtig. Dieses spezifische Programm für ältere Menschen verbindet Gedächtnistraining mit körperlichen Übungen, die uns gesund und beweglich halten. Alle Übungen werden über das Internet vorgezeigt, sodass Sie bequem von zu Hause aus mitmachen können und dadurch viel zu einem gesunden Älterwerden beitragen.

Meinungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Sehr vielseitiges Programm!
- Man lernt neue Menschen kennen, macht nette Bekanntschaften.
- Geist und Körper werden trainiert.

Organisatorisches

Online-Raum:	https://zoom.us/j/86105644303
Termine:	ab Dienstag, 29. September 2020 (10 x)
Zeit:	9.00 bis 10.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Zielgruppe:	ältere Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten
Referentinnen:	Gertraud Gishamer & Karin Obmann