

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Selbstbestimmt und kreativ

10-teiliges Webinar für Körper, Geist und Seele

ab

6. bzw. 8. April 2021 (Einstieg jederzeit möglich)

Online-Raum • jeden Dienstag und Donnerstag

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

Dienstag:	ab 6. April 2021 (10 x)
Online-Raum:	https://zoom.us/j/87261702321
Donnerstag:	ab 8. April 2021 (10 x)
Online-Raum:	https://zoom.us/j/86433203683
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