



salzburger  
bildungswerk

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

# Selbstbestimmt und kreativ

Online-Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren

ab Dienstag

**28. Februar 2023** (10 x)

**Online-Raum**

Online via  
Zoom

# Selbstbestimmt und kreativ

## Online-Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren

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

Ziel ist es, die geistige, körperliche und seelische Gesundheit so zu trainieren, dass Lebensfreude und Gesundheit lange erhalten bleiben. Darüber hinaus bieten die Kurse die Gelegenheit, Gleichgesinnte kennenzulernen und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

### ORGANISATORISCHES

---

<b>Zeit:</b>	jeden Dienstag, ab 28. Februar 2023 (10 x) jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr
<b>Kosten:</b>	Euro 40,- für 10 Termine
<b>Zielgruppe:</b>	ältere Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten
<b>Referentinnen:</b>	Gertraud Gishamer & Karin Obmann
<b>Anmeldung:</b>	E-Mail: <a href="mailto:office@sbw.salzburg.at">office@sbw.salzburg.at</a> , Tel: 0662-872691