

KURS

# Selbstbestimmt & kreativ

Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren



ab Dienstag  
**12. März 2024**  
14.00 Uhr

**Muhr**  
**Volksschule**

Kursgebühr: € 35,- für  
10 Kurstermine à 1,5 Stunden

**Gabriele Wieland**

Qualifizierte Selbstbestimmt & kreativ-  
Trainerin, Erwachsenenbildnerin

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

**Termine:** jeden Dienstag von 12. März bis 14. Mai

Dieses Präventionsprogramm wird von der Gemeinde Muhr unterstützt.

Robert Grießner Bildungswerkleiter

Bgm. Hans-Jürgen Schiefer Vorsitzender