



salzburger
bildungswerk

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Kurs zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

Montag

6. Oktober bis 15. Dezember 2025

Salzburger Bildungswerk • Seminarraum 2. Stock

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Bei diesem Training steht die ganzheitliche Aktivierung im Mittelpunkt. Körperlich, kognitiv und sozial aktiv zu bleiben, ist besonders im Alter wichtig. Neben Übungen für Körper und Geist werden in der Gruppe deshalb auch wichtige Themen und Neuigkeiten rund ums „gelingende Altern“ geteilt. Die Auseinandersetzung mit Herausforderungen des Alltags findet ebenso Platz wie Diskussionen zum tagesaktuellen Geschehen. Das soziale Miteinander beugt zudem Einsamkeit vor.

Die 3 Elemente – Begegnung bzw. Beziehung, körperliche und kognitive Aktivierung, altersaktuelle Themen – werden durch qualifizierte Trainerinnen methodisch angeleitet.

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

ORGANISATORISCHES

Termine: 6., 13., 20., 27. Oktober, 3., 10., 17., 24. November,
1. und 15. Dezember
jeweils 14.00 bis 15.30 Uhr

Referentin: Gertraud Gishamer

Teilnahmegebühr: € 70,- für 10 Termine

Anmeldung: E-Mail: office@sbw.salzburg.at, Tel: 0662-872691