

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren



ab Dienstag
7. Oktober
14.00 bis 15.30 Uhr

**Muhr
Volksschule**

Kursgebühr: € 35,-

Gabriele Wieland
Zertifizierte Lern-, Denk- und
Gedächtnistrainerin für Erwachsene

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

Kurstage: jeden Dienstag ab 7. Oktober bis 9. Dezember 2025

Dieser Kurs wird von der Gemeinde Muhr unterstützt. *Selbstbestimmt aktiv sein im Alter* ist ein gemeinsames Angebot von Katholischem Bildungswerk und Salzburger Bildungswerk.

Robert Grießner Bildungswerkleiter
Bgm. Hans-Jürgen Schiefer Vorsitzender