

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Kurs zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

23. Februar bis 23. März 2026

Salzburger Bildungswerk • Seminarraum 2. Stock

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Die ganzheitliche Aktivierung steht im Mittelpunkt: Körperlich, kognitiv und sozial aktiv zu bleiben, ist besonders im Alter wichtig. Neben Übungen für Körper und Geist wird deshalb auch Wichtiges rund ums „gelingende Altern“ geteilt. Die Auseinandersetzung mit Herausforderungen des Alltags findet ebenso Platz wie Diskussionen zum tagesaktuellen Geschehen – immer mit dem Blick auf die Stärkung der vorhandenen Ressourcen der Teilnehmenden. Das soziale Miteinander beugt zudem Einsamkeit vor.

Die 3 Elemente Begegnung bzw. Beziehung, körperliche und kognitive Aktivierung, altersaktuelle Themen werden durch die Trainerin methodisch angeleitet. Die Regelmäßigkeit ist dabei ein wichtiger Faktor, um einen nachhaltig positiven Effekt zu erzielen.

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

ORGANISATORISCHES

Termine: **23. Februar, 2., 9., 16. und 23. März**
 jeweils 14.00 bis 15.30 Uhr

Referentin: Gertraud Gishamer

Teilnahmegebühr: € 35,- für 5 Termine

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