

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren



ab Dienstag
24. Februar
14.00 bis 15.30 Uhr

**Muhr
Volksschule**

Kursbeitrag: € 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: jeweils Dienstag, ab 24. Februar (10x)

Dieser Kurs wird von der Gemeinde Muhr unterstützt.

Robert Griebner Bildungswerkleiter

Bgm. Hans-Jürgen Schiefer Vorsitzender