

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter



ab Mittwoch
4. März 2026
16.00 Uhr

Bad Gastein
Comini Villa

Teilnahmegebühr:
€ 40,- für 5 Termine
max. 12 Personen

Anmeldung bis 1. März 2026
bei Elisabeth Mayr,

Tel: 0650-3252700 oder E-Mail:
elisabeth.mayr@sbw.salzburg.at.

Maria Winter
Qualifizierte
Senior:innentrainerin

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 nachhaltigen positiven Effekt zu erzielen.

Termine: **4. und 18. März, 1., 15. und 29. April**

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

Elisabeth Mayr Bildungswerkleiterin
Bgm. Norbert Ellmauer Vorsitzender