



Selbstbestimmt und kreativ: Ein vielseitiger Kurs für Körper, Geist und Seele

Diese Bildungsreihe für Personen ab 60 Jahren erfreut sich großer Beliebtheit: Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem äußerst vielseitigen Programm zeigt sich anhand ausschließlich positiver Rückmeldungen wie „Ich bin durch den Kurs sehr motiviert, er ist für mich die beste Therapie und kann nur empfohlen werden!“, „Hier fühle ich mich richtig jung!“ oder „Man lernt neue Menschen kennen und macht nette Bekanntschaften“.

Inhalte des Programmes sind Gedächtnistraining, Bewegungsübungen und die Auseinandersetzung mit aktuellen Themen des Alltags (Ernährung, Gesundheit, Sicherheit etc.). Körper und Geist werden durch verschiedenste Übungen, bei welchen auch der Spaß nicht zu kurz kommt, aktiviert und gestärkt. Ziel ist es, die geistige, körperliche und seelische Gesundheit so zu trainieren, dass Lebensfreude und Gesundheit lange erhalten bleiben. Darüber hinaus bieten die Kurse die Gelegenheit, Gleichgesinnte kennen zu lernen und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich über 10 Wochen hinweg einmal pro Woche in entspannter Atmosphäre und werden von einer speziell ausgebildeten Referentin begleitet.

Man muss nicht alt sein, um teilzunehmen, aber man ist nie zu alt fürs Mittun!

Kurskosten: pro Person Euro 40,- für 10 Nachmittage à 1,5 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Informationen und Anmeldungen: Mag. Christa Wieland, Seniorenbildung
Salzburger Bildungswerk, Tel: 0662/872691-17; christa.wieland@sbw.salzburg.at