

EINLADUNG zum SelbA - Kurs

TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST IST IMMER BALSAM FÜR DIE SEELE

Damit Sie noch lange alles SelbA machen können.....

Termin: Beginn Montag, 2. Okt. 2023 (10 Kurseinheiten)

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30 Uhr

SelbA-Trainerin: Renate Wimmer

Wo: Pfarrzentrum Rohrbach

Kostenbeitrag: € 50,-

Anmeldung & Infos: Tel. 0664/4936355

oder renate@wimma.net



SelbA steht für „**Selbständig und Aktiv**“ und ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die physische und psychische Gesundheit zu steigern und Schwung ins Leben zu bringen, ganz nach dem Motto „Mit Lebensfreude älter werden“.

Basis des wissenschaftlich fundierten Trainings sind drei Säulen

BEWEGEN, GEHIRN und ALLTAGSKOMPETENZ

Die Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg freut sich auf Ihre Teilnahme!