

SelbA-Training für Körper, Geist & Seele



Gesundheit und Zufriedenheit sind die zentralen Voraussetzungen für ein gutes und selbstbestimmtes Leben. Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein erfülltes Leben zu genießen.

SelbA-Training steht für professionelles ...

- ... BEWEGUNGSTRAINING
(Reaktion, Koordination, Psychomotorik)
- ... GEHIRNTRAINING (Übungen für Lang- und Kurzzeitgedächtnis)
- ... KOMPETENZTRAINING
(Lebensthemen und Talente)



mit dem Mehrwert von Humor und Gemeinschaft!

Wann? ab 18. Jänner 2024

Uhrzeit: 14:30 – ca. 16:00 Uhr

**Wo? Pfarrheim Sierninghofen-Neuzeug
Steyrtalstraße 5, 4523 Neuzeug**

Trainerinnen: Susanne Hörmann, Rosa Wieser, SelbA

**90 Minuten
gemeinsam
trainieren**

Das Training findet alle 2 Wochen statt.

