

Lebensqualität im Alter (LeA)

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

montags, 10. März, 17. März und 24. März jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken.

Wenn Sie das Alter aktiv gestalten wollen oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie in unseren LeA-Gruppen herzlich willkommen.

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ein Kurs besteht aus 10 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

94533 Buchhofen, Tagespflege Alte Schule am Herzogbach

Mitveranstalter

Seniorenbeauftragte Buchhofen

Referentin

Renate Denes

Kosten

9 Euro/3 Einheiten

Anmeldung

ab Ende Januar unter Tel. 01512 02965584

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2024-12-19 13:28:33