

Lebensqualität im Alter – LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

**jeweils mittwochs ab 28.10.2026, von 14.30- 16.00 Uhr
(Ferien ausgenommen)**

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.

94569 Stephansposching, Stephanushaus, Friedhofstr. 3

Referentin

Renate Denes

Kosten

15 Euro/5 Einheiten

Anmeldung

Renate Denes, Tel. 09935 1345



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2026-06-08 10:55:00