

# **Einladung zum SelbA- Schnuppertraining für SeniorInnen am 26. Februar in Kauns**



SelbA – selbständig & aktiv – ist ein ganzheitliches Bildungsprogramm, das in vielen Tiroler Gemeinden für Menschen **ab 60 Jahren** angeboten wird, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten.

SelbA verbindet Gedächtnistraining mit leichter Bewegung und wird ergänzt durch praktische Tipps und Hilfen für den Alltag.

Man trifft sich in angenehmer Atmosphäre, macht gemeinsam Übungen zu bestimmten Themenbereichen, welche von mir vorbereitet und auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt werden.

Man spricht über die Herausforderungen des Alltags und bekommt die Möglichkeit auch im Alter Neues auszuprobieren.

Mehr Informationen zu SelbA auf [www.selba.at](http://www.selba.at).

**Ein unverbindliches und kostenloses Schnuppertraining findet am  
26. Februar 2025 statt! → Keine Anmeldung notwendig.**

**Zeit: 9:00 Uhr**

**Ort: Widum Gemeinde Kauns**

Bei Interesse finden 5 Einheiten, immer mittwochs ab 12. März bis zum 9. April 25 statt.

Alle weiteren Informationen werden bei der Veranstaltung bekannt gegeben.

Über Eure Teilnahme würde ich mich sehr freuen!

Herzliche Grüße

Andrea Mark

