

## **Schnuppervormittag: Lebensqualität fürs Alter - LeA**

**Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele**

**Mo 15.01.2024, 9.00 - 10.30 Uhr**

**Ort:**

Kirchberg vorm Wald, Pfarrheim

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

Wenn Sie das Alter aktiv gestalten wollen oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie bei LeA genau richtig. Denn mit Training kann man dauerhaft etwas tun für mehr Selbständigkeit und mehr Lebensqualität im Alter und so Pflege-bedürftigkeit vermeiden oder hinauszögern.

Beim Schnuppervormittag wird der LeA-Kurs vorgestellt. Dieser besteht dann aus 5 oder 10 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

**Mitveranstalter:**

Seniorenclub Kirchberg v.W.

**Referentin:**

Birgit Lichtenauer

**Kosten:**

3 Euro pro Treffen

**Veröffentlichungsdatum:** 11.01.2024

**Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.**

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12  
Fax (0851) 393 74 19  
keb.passau@bistum-passau.de  
www.keb-passau.de