

Kurs "Lebensqualität fürs Alter - LeA"

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

ab 08.03.2024, 5x Freitag von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort:

Büchlberg, Gruppenraum an der Grundschule (Eingang über Mensa)

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:

Seniorenteam & Vdk Büchlberg in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Büchlberg

Referentin:

Birgit Lichtenauer

Kosten:

15 Euro

Veröffentlichungsdatum: 05.03.2024

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