

Mitten im Leben

Selbstständig – voller Lebensfreude – bei bester Gesundheit

"Mitten im Leben" ist ein innovatives und ganzheitliches Bildungsangebot für Menschen im „besten Alter“ mit dem Ziel, Selbstständigkeit, Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Die Inhalte der Gruppentreffen werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

Die Treffen beinhalten Übungen zu:

- **Gedächtnis trainieren**
- **Beweglichkeit erhalten**
- **Kraftquellen finden**
- **Perspektiven entwickeln**



Wenn Sie jetzt Interesse bekommen haben, dann würde ich mich freuen, Sie bei „Mitten im Leben“ begrüßen zu dürfen.

Für Interessierte gibt es auch dieses Jahr wieder die Möglichkeit einer Schnupperstunde.

Ab 3. Okt. 2023 und in Folge an jedem Dienstag

von 17:30 bis 19:00 Uhr

in der ehem. Bibliothek Brückl

Informationen und Anmeldung unter: 0664 2133250

Herzlichst

Gerhild Schaflechner

