



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN



„MITTEN IM LEBEN“

Aktiv und selbstbestimmt älter werden

**Sie sind 60+ und wollen lange
GEISTIG FIT BLEIBEN?**

**NEU – GEDÄCHTNISTRAINING
GANZ BEQUEM VON ZU HAUSE AUS**

ONLINE TRAINING - Für Körper, Geist und Seele

Lustige Übungen, die das Gedächtnis trainieren, herausfordernde Bewegungsabläufe, Entspannungstechniken oder einfach nur Plaudern über Gott und die Welt.

Nicht jede:r trainiert gerne alleine zu Hause. Auch online ist es möglich, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu spüren, in der auch der Spaß und der soziale Austausch nicht zu kurz kommen.

Zielgruppe sind alle ab 60, die nachhaltig etwas für ihre körperliche und geistige Gesundheit tun wollen. Ganz nebenbei verbessern die Teilnehmer:innen bei jeder Trainingseinheit ihre digitalen Fertigkeiten, eine ganz wichtige Alltagskompetenz in der heutigen Zeit.

Voraussetzung: Computer mit Mikrofon und Kamera und Internet-Anschluss

**Zu einer kostenlosen Probestunde lade ich für Montag, 17. April 2023
je nach Anfrage entweder um 9.00 Uhr oder um 19.00 Uhr
herzlich ein und freue mich auf Ihren Anruf!**

Weitere Termine werden beim ersten Treffen vereinbart.

Der ZOOM-Zugangslink wird Ihnen vor Beginn der Veranstaltung übermittelt.

Maria Wright, Tel. 0699/1926 82 35