



Gesundheits
Netzwerk
— Raabtal

LIMA

Trainingsgruppe Lebensqualität im Alter
mit Barbara Mayer-Schulz

Inhalte: kombinierte Übungseinheiten aus

Gedächtnistraining: Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung ...

Bewegungstraining: Tänze, Spiele, Atem- und Entspannungsübungen ...

Kompetenztraining: Ernährung, Wohnen im Alter, Beziehungen ...

Lebens- und Sinnfragen: Lebenserfahrung, Werte, Abschiede ...

Gruppe: max. 10 TeilnehmerInnen / Menschen ab 65 +

Dauer: 90 min

Gruppenleiterin & LIMA-Trainerin: Barbara Mayer-Schulz

Termine: Dienstag, 01.03. (Schnupperstunde kostenlos), 08.03., 15.03.,
22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05. 2022

Zeiten: 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Gasthaus Kurta, Pavillon

Adresse: Hauptstraße 16, 8383 Gritsch

Nähere Informationen & Anmeldung

Barbara Mayer-Schulz, 0650/2825542 oder b.mayer-schulz@gmx.at

Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

Teilnahme unter Einhaltung der aktuellen Covid-Regelungen!

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreichs
und in Kooperation mit*



Caritas

Diözese Eisenstadt

Seniorenpastoral

Kath. Bildungswerk der Diözese Eisenstadt

**Wir
begleiten
Menschen
und setzen
neue
Impulse.**