

SelbA Basisausbildung Jänner 2026

SelbA Selbständig und Aktiv ist ein über viele Jahre bewährtes Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches, erfülltes Leben zu genießen. Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten und eine sinnvolle, bereichernde Tätigkeit suchen, dann ist die SelbA Ausbildung genau das Richtige für Sie.

Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten.

Einführungsabend (verpflichtend): Mi., 03.12.2025,
18 bis 20.30 Uhr im Diözesanhaus Linz

Inhalte & Termine (Änderungen vorbehalten):

- Modul 1: **Altersbilder & Geragogik** 22./23.01.2026
- Modul 2: **Gehirn** 19./20.02.2026 + 05.02.2026 online
- Modul 3: **Bewegung** 26./27.03.2026
- Modul 4: **Alltagskompetenz** 29./30.04.2026
- Modul 5: **Gruppen kompetent leiten** 25./26.06.2026
- Modul 6: **SelbA Einheit planen** 03./04.09.2026
- Modul 7: **Lernwerkstatt** 08./09.10.2026



Zusätzlich **Wahlpflichtfach:**

SelbA in betreuten Einrichtungen am 29.05.2026, 14 bis 18 Uhr in Haslach ODER

Denkspaziergang 30.05.2026, 9 bis 13 Uhr in Haag/Hausruck

Ausbildungsreflexion & Zertifikatsverleihung

Termin wird noch bekanntgegeben

Kurszeiten:

1. Tag von 9 bis 18.30 Uhr

2. Tag von 9 bis 13 Uhr

(ausgenommen Modul 1 am 1. Tag von 13 bis 18.30 Uhr und 2. Tag 9 bis 17 Uhr)

Der Online-Termin (Modul 2) am 05.02.2026 findet von 16.30 bis 19 Uhr statt.

Referent:innen: In der Ausbildung wirken Fachexpert:innen und SelbA Expert:innen zusammen, um die drei Säulen von SelbA - Gehirn, Bewegung und Alltagskompetenzen - zu vermitteln.

Kurskosten: € 1.090,- (zusätzlich Verpflegung und ggf. Übernachtung)

SelbA Trainer:innen mit gültiger Vereinbarung, die das SelbA Training nicht im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit anbieten, können nach Durchführung von 30 Trainingseinheiten eine Refundierung von Kurskosten in Höhe von € 200,- beantragen.

Kursort: Hotel Wallern, Welserstraße 18, 4702 Wallern an der Trattnach

Nähere Informationen & Anmeldung:

SelbA Selbständig & Aktiv

Tel.: (0732) 76 10-32 18, E-Mail: selba-ausbildung@dioezese-linz.at

