

Herzliche Einladung zum SelbA-Training

Haben Sie Lust, Körper und Geist etwas Gutes zu tun?



**Ab Mittwoch, 7. Jänner 2026, von 9.00 bis 10.30
im Pfarrsaal Prambachkirchen**

Das SelbA-Training findet wöchentlich statt und dauert 10 Wochen.
Die erste Einheit wird als Schnupperstunde kostenlos angeboten.
Jede weitere Einheit kostet 7 Euro.

Beim SelbA-Training erwartet Sie:

- **Gehirntraining:** praktische Übungen für Lang- und Kurzzeitgedächtnis
- **Bewegungstraining:** Reaktion, Koordination und Psychosomatik
- **Kompetenztraining:** Lebensthemen, Alltagsbewältigung und Talente

Alle interessierten Frauen und Männer ab 55 Jahren sind eingeladen.

Auf Ihr Kommen freuen sich die SelbA-Trainerin Ute Wöß aus Stroheim und die kfb Prambachkirchen.