

"Fitness für die grauen Zellen"

Di 17.10.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Pfarrheim 1.Stock (ohne Lift)

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeit zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken. Mit zeitlich begrenztem Training kann man dauerhaft etwas tun für mehr Selbständigkeit und mehr Lebensqualität im Alter.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Senioren AG der Stadt

Referentin:

Dr. Hanna Seidl

Kosten:

Kostenlose Informationsveranstaltung

Hinweis:

Kursbeginn im Oktober geplant