



Am 6. Oktober 2021 begann, nach jahrelanger Pause, wieder ein **SelbA Kurs** in Arnreit. 11 TeilnehmerInnen zwischen 63 und 79 Jahren treffen sich nun wöchentlich zum „geistigen Fitnessstraining“ und profitieren auf vielfältige Weise von den aufeinander aufbauenden Einheiten. Ohne Leistungsdruck mit Spiel und Spaß sollen die eigenen Fähigkeiten gestärkt und Neues erlernt werden.

Ziel ist das **SelbA Trainingsprogramm** längerfristig in Arnreit zu etablieren um mehr Menschen ein Training für Körper, Geist und Seele anbieten zu können.

Die nächsten Trainingseinheiten beginnen am 19. Jänner 2022.

Weitere Auskünfte bei Elfriede Hackl 0664/130 67 58

Bericht und Foto: Elfriede Hackl

