

Regelmäßiges Training von geistiger und körperlicher Beweglichkeit wirkt nachgewiesen dem Alterungsprozess entgegen.

## Der VITA MOBILE SelbA-Club

ist ein Kooperationsprojekt mit dem **SelbA-KompetenzCenter** Linz und der **Neuen Mittelschule Tabor** in Steyr.

Neben dem wissenschaftlich fundierten und bewährten SelbA-Trainingskonzept stehen im VITA MOBILE SelbA-Club das gemeinsame Erleben und der Austausch zwischen Jung & Alt im Mittelpunkt.

### *Das erwartet Sie:*

- ein abwechslungsreiches Programm
- bei wöchentlichen Treffen
- in geselliger Gruppen-Atmosphäre
- Einstieg jederzeit möglich



**Voneinander lernen, miteinander kommunizieren  
– das ist unser Motto!**

**Termin:** jeden Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Alten- und Pflegeheim Tabor, Gottfried-Koller-Straße 2, Erdgeschoss

**Kosten:** Euro 10,-/Nachmittag

**Trainerinnen:** Susanne, Andrea, Sabine

**Um Voranmeldung wird gebeten: 07252/86999**

***Unverbindliches Schnuppern möglich!***

Der VITA MOBILE SelbA-Club wird finanziell unterstützt durch die Einnahmen aus unseren Bücherflohmärkten und vom Land OÖ, Abteilung Soziales

