

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 – 16.30 Uhr

Ort: Festsaal der Pfarre Resthof, Siemensstraße 15, 4400 Steyr

Kosten: Euro 15,-/Nachmittag inkl. Kaffeejause

Trainerinnen: 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

