



## Lebensqualität im Alter – LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken.

Wenn Sie das Alter aktiv gestalten wollen oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie in unseren LeA-Gruppen herzlich willkommen. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ein Kurs besteht aus 10 Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.

### Datum/Uhrzeit

dienstags, 09.30 - 11.00 Uhr  
14-tägig (jeweils 8 Einheiten)

### Referentin

Maria Sperl, Tel. 09901 5968

### Niederalteich

Orangerie im Bürgerhaus,  
Guntherweg 3

### Datum/Uhrzeit

donnerstags, 09.30–11.00 Uhr  
(jeweils 10 Einheiten)  
donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr  
(jeweils 10 Einheiten)

### Referentin

Christine Obermeier, Tel. 09931 1328

### Plattling

Pfarrsaal St. Michael,  
Salvatorstr. 19 A