

Oberneukirchen, im August 2025

EINLADUNG - SelbA Gruppe in Oberneukirchen

SelbA hat schon lange Tradition im Lebenshaus Oberneukirchen. Es ist ein Angebot in Kooperation mit dem Hilfswerk und der Gesunden Gemeinde. Geleitet wird die Gruppe von Irmi Grininger aus Zwettl.

Jeweils im Frühling und Herbst findet ein Trainingsblock mit 10 Einheiten jeweils montags im Lebenshaus, Auf der Bleich 2a, am Vormittag statt.

SelbA (Selbständig und Aktiv) ist ein Trainingsprogramm, das seit über 25 Jahren von dem Katholischen Bildungswerk OÖ angeboten wird. Es richtet sich an Menschen ab etwa 60 Jahren und zielt darauf ab, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit zu steigern. Der Humor kommt auch nicht zu kurz, ebenso haben „ernste“ Themen ihren Platz.

Mit Kaffee und Kuchen lässt die Gruppe die Trainingseinheit gemütlich ausklingen.

**Der Herbst-Kurs startet
ab Montag, 6. Oktober 2025.**

**Anmeldung und Infos gerne bei
Kursleiterin Irmi Grininger,
Tel. 0650/616 10 60.**



Ihr Lebenshaus-Team