

# SelbA Kurs 2023

Ausgehend von demografischen Veränderungen trägt das Non-Profit-Konzept von SelbA durch das speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ab 60 Jahren abgestimmte Trainingsprogramm dazu bei, die Autonomie der Teilnehmenden länger zu erhalten und eine aktive Lebensgestaltung im Alter zu ermöglichen. In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass das Absolvieren des Trainingsprogramms die Lebensqualität in Bezug auf erhöhte körperliche und geistige Beweglichkeit erheblich steigert und dem normalen Abbauprozess nachweisbar entgegengewirkt werden kann. Eine Studie von Professor Oswald ergibt, dass man mit Gedächtnisübungen die Demenz bis zu 8 Jahren hinauszögern kann.

SelbA ist ein Gedächtnistraining in der Kombination der 3 Säulen  
Bewegung – Körper und Geist trainieren  
Gehirn – im Denken fit bleiben  
Kompetenz – Trainieren in der Praxis



Jeden Montag trafen sich 18 EnzenkirchnerInnen im Sitzungssaal des Gemeindeamtes zum gemeinsamen SelbA-Training mit Trainerin Elfriede Schmidbauer