

Das SelbA-Training

"Im SelbA Training trainiere ich Körper, Geist und Seele. In einer gesunden Gruppendynamik werde ich gefordert. Es ist ein nettes Miteinander und keiner muss

perfekt sein - jeder ist einzigartig. Man hilft sich gegenseitig in diesem sozialen Miteinander, lernt immer wieder etwas Neues dazu, geht neue Pfade, die fordern und fördern. " *Monika F., 76 Jahre aus Innsbruck*



**Termine für SelbA-Einheiten im Musikus-Raum –
Eingang südseitig Volksschule Nikolsdorf!**

An folgenden Tagen von 14:00-16:00 Uhr:

Dienstag, 29.09.2026

Dienstag, 13.10.2026

Dienstag, 03.11.2026

Dienstag, 17.11.2026

Dienstag, 01.12.2026

Dienstag, 15.12.2026

Kontakt & Info:

Monika Pichler

zertifizierte MAS-Demenz- und SelbA-Trainerin

Tel.Nr.: 0664 / 153 10 23

E-Mail: moma.pichler@outlook.com