

# Ausbildungslehrgang für SelbA-TrainerInnen



Das SelbA-Training ist ein Bildungsangebot im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Es ist offen für alle Menschen in OÖ ab ca. 55 Jahren, die sich ihre Beweglichkeit und geistige Fitness bis ins hohe Alter erhalten möchten.

**Körper, Geist und Seele** im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches, erfülltes Leben zu genießen.

## Werden Sie SelbA-Trainerin/Trainer

Wir wenden uns an kommunikative und kreative Persönlichkeiten mit Sinn für Humor, die auf der Suche nach einer sinnvollen, bereichernden, ehrenamtlichen Tätigkeit sind und gerne mit Menschen arbeiten.

## In der fundierten Ausbildung

- ⇒ erlernen Sie eine ganzheitliche Methode zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness
- ⇒ werden Sie mit Grundlagen und Umsetzung des Drei-Säulen Modells vertraut gemacht
- ⇒ lernen Sie SelbA-Gruppen zu organisieren und zu leiten



## Ausbildung Herbst 2020 in Aigen-Schlägl

### Einführungsabend

29.9.2020 von 18 bis 20.30 Uhr

1. Modul: 28./29.10.2020
2. Modul: 2./3.12.2020
3. Modul: 13./14.1.2021
4. Modul: 24./25.2.2021
5. Modul: 30./31.3.2021
6. Modul: 28./29.4.2021
7. Modul: 9./10.6.2021
8. Modul: 19.11.2021 von 13 bis 21 Uhr

**Kurskosten:** € 990,-  
(inkl. Kursunterlagen und Coaching),  
zusätzlich Verpflegung und Übernachtung

### Kurszeiten

Die ersten 7 Module finden jeweils am ersten Kurstag von 14.30 bis 21 Uhr und am zweiten Kurstag von 9 bis 17 Uhr statt.

### Ort

Seminarzentrum Stift Schlägl,  
Schlägl 1, 4160 Aigen-Schlägl

### Anmeldung und Information

Manuela Thaller  
Tel.: (0732) 76 10-32 18  
selba@dioezese-linz.at  
www.selba-ooe.at