

„Die Übungen sind oft anspruchsvoll und knifflig, aber gemeinsam in der Gruppe lösen wir sogar die schwersten Aufgaben und sind mit Spaß dabei!“

(Margarete)



„SelbA steht auch für interessante Kurse und Lernformate zu vielseitigen Themen des Lebens.“

(Josef)

„Ich war überrascht, wie bunt unsere SelbA Gruppe gemischt ist und wie sehr wir gefordert, aber auch gefördert werden.“

(Maria)



[www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at)

## Mit **SelbA** gemeinsam aktiv

*Wo in meiner Nähe gibt es eine SelbA Trainingsgruppe?*

Antworten auf diese und viele weitere Fragen bekommen Sie in der **SelbA** Diözesanstelle  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel.: (0732) 76 10-32 13  
E-Mail: [selba@dioezese-linz.at](mailto:selba@dioezese-linz.at)  
[www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at)



Bei uns trainieren jährlich tausende Menschen in mehr als 400 aktiven Gruppen in ganz Oberösterreich.

Melden auch Sie sich gleich heute zu Ihrem SelbA Training an. Wir bieten Ihnen auch gerne die Möglichkeit einer SelbA Schnupperstunde vor Ort.

Generationen  
miteinander

**Karin Schneeberger**

0660 870 86 01

[schneeberger@generationenmiteinander.at](mailto:schneeberger@generationenmiteinander.at)

**Christa Ecker**

0660 870 86 02

[ecker@generationenmiteinander.at](mailto:ecker@generationenmiteinander.at)



IMPRESSUM: Diözese Linz, Kath. Bildungswerk OÖ, SelbA Selbständig & Aktiv, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz / Verlagsort: Linz / Fotos & Grafik: GeberB6, [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com), Weinwurm & SelbA  
Lösung Kettenrechnen = 41

**SelbA**  
SELBSTÄNDIG & AKTIV



**SelbA**  
steht für

**90 Minuten**  
professionelles  
Bewegungs-, Gehirn- &  
Kompetenztraining

**2 - 4 x pro Monat**



**Katholisches  
Bildungswerk OÖ**

Katholische Kirche  
in Oberösterreich

# SelbA Training für Körper, Geist & Seele

Gesundheit und Zufriedenheit sind die zentralen Voraussetzungen für ein gutes und selbstbestimmtes Leben. Wenn Körper, Geist und Seele in Balance sind, vervielfacht sich die Wahrscheinlichkeit, bis ins hohe Alter ein erfülltes Leben zu genießen.

**SelbA Training** steht für professionelles

- » **BEWEGUNG**straining (Reaktion, Koordination & Sturzprävention)
- » **GEHIRN**training (praktische Übungen für Langzeit- & Arbeitsgedächtnis, Merkstrategien)
- » **KOMPETENZ**training (Lebensthemen & Talente) mit dem Mehrwert von Humor und Gemeinschaft!

## Neugierig auf SelbA?

- » Machen Sie gleich mit beim SelbA Training auf YouTube



## SelbA Übung: Kettenrechnen

Rechnen mit unüblichen Rechenzeichen, das fordert Ihre grauen Zellen doppelt!

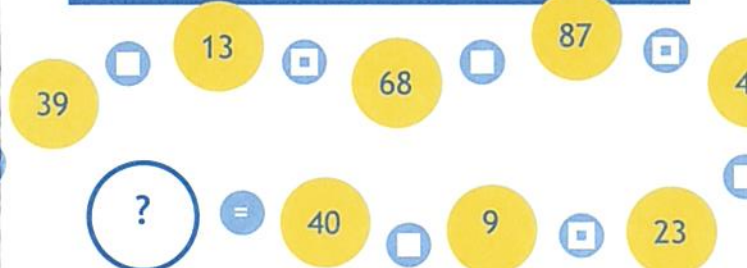
- ☐ bedeutet die nachfolgende Zahl abziehen
- ☒ bedeutet die nachfolgende Zahl dazuzählen

Start



## 90 Minuten gemeinsam trainieren

Es ist die Kombination von 3 Komponenten, die sich positiv auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Das SelbA Training bringt jede Woche Schwung und Abwechslung in Ihren Alltag.



## Was hat das Gehirn mit Plastilin zu tun?

„Ich vergleiche das Gehirn gerne mit einer bunten Knetmasse. Denn durch Training und Lebensstil-Änderungen bilden sich laufend neue Gehirnzellen, die auch Ihnen spannende, ungeahnte Möglichkeiten eröffnen können.“



Dr. Markus Täuber, Neurobiologe & Referent in der SelbA Trainer:innen-Ausbildung

## Enormes Potenzial für jeden von uns!

- » Körperliche Vitalität und geistige Fitness
- » Versteckte Talente entdecken und fördern
- » Neues Selbstbewusstsein aufbauen
- » Mehr Lebensfreude durch neue soziale Kontakte und Gemeinschaft
- » Eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten ohne Leistungsdruck einbringen

[www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at)

