



FELDKIRCHEN BEI GRAZ  
KALSDORF BEI GRAZ  
PREMSTÄTTEN  
SEIERSBERG-PIRKA  
WERNDORF  
WUNDSCHUH



**sofa...**  
seiersberg offen für alle(s)

## VERANSTALTUNGSTERMINE

# Lebenswerte Alternativen

## ONLINE im JUNI und JULI

**7. Juni**

10:00 – 11:00

### Yoga am Stuhl

Kurze Info und Schnuppereinheit

Yoga fördert die Balance und Koordinationsfähigkeit, richtet die Wirbelsäule auf und erweitert wieder das Lungenvolumen.



**5. Juli**

10:00 – 11:00

### Impulsvortrag

### Alphawalk/Lauf

Der auf sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen basierende Alphalauf, ist eine einzigartige Methode in der Ausdauertraining mit Entspannungsmethoden kombiniert werden...



**8. Juni &**

**13. Juli**

17:30 – 19:00

### Info & Austausch über Demenz

Info-Veranstaltung von SALZ Steirische Alzheimerhilfe. Teilnahme \* über:

<https://zoom.us/j/3961865796>



Wir freuen uns über Ihre Anmeldung unter 0316/25 55 05  
oder [renate.schinnerl@sofa-home.at](mailto:renate.schinnerl@sofa-home.at)

\* keine Anmeldung erforderlich