



Reisevorträge im 50plus Center:

Mittwoch, 19. Februar um 14.00 Uhr

TR: Flusskreuzfahrt 3 Länder – Schweiz, Frankreich, Deutschland

TR: Südengland/Cornwall zum Blütenzauber der Rhododendren

Andere: „Den neuen Osten Deutschlands entdecken“ und „Der grüne Norden Spaniens von Bilbao bis Porto“

Mittwoch, 19. März um 14.00 Uhr

TR: Flusskreuzfahrt 3 Länder – Schweiz, Frankreich, Deutschland

Andere: „Irland die grüne Insel“ und „Den neuen Osten Deutschlands entdecken“ und „Der grüne Norden Spaniens von Bilbao bis Porto“



EINLADUNG ZUM DIALOGTAG VITAL 26. FEBRUAR 2025, IM 50PLUS CENTER, ALPENSTR. 99

Spannende Vorträge (je 30 Minuten) und informative Beratungen unserer Experten rund ums Thema Vitalität Die Vorträge finden im Klubraum des 50plus Centers statt. Überzeugen Sie sich selbst von dem tollen Angebot welches wir speziell für Sie zugeschnitten haben. Wir freuen uns über Ihren Besuch! Für die angegebenen Vorträge sind keine Anmeldungen erforderlich und diese sind natürlich kostenlos für Sie. Beratungen sind nur mit Voranmeldung möglich.

Details finden Sie [hier](#) .



weightfriends

Gesunde Ernährungsumstellung mit Fokus auf abnehmen!
25.02.-29.04.2025 Preis € 250,-

Anmeldung bei Frau Schwarzwald 0662/625736-0
Details finden Sie im Anhang!



Mit einem besonderen Angebot möchte die Philharmonie Salzburg das Frühjahr 2025 für Senior:innen zu einem musikalischen Highlight machen!

Infos finden Sie im Anhang!

15 % Rabatt für Senior:innen ab 65 Jahren auf ausgewählte Konzerte in der Großen Universitätsaula (22. & 23. Februar und 29. & 30. März 2025) sowie im Mozarteum (5. März und 9. April 2025)
– gültig für bis zu 2 Tickets der Kategorien 1 und 2!

Wie können Senior:innen buchen?

Online:

- 1.) Besuchen Sie unseren Ticketshop unter www.philharmoniesalzburg.at/tickets.
- 2.) Wählen Sie die gewünschten Plätze aus.
- 3.) Klicken Sie auf ZUR KASSE und dann auf WEITER.
- 4.) Geben Sie am Ende des Bestellvorgangs den Rabattcode SENIOREN15 ein und klicken Sie auf ANWENDEN, um den Rabatt zu erhalten.

Alternativ:

Per E-Mail: Schreiben Sie an tickets@philharmoniesalzburg.at.

Per Telefon: Rufen Sie uns unter 0650 / 517 20 30 an (Mo-Fr, 09:00–12:00).

Wichtige Hinweise:

Der Rabattcode **SENIOREN15** gilt für Tickets der Kategorien 1 und 2 der Philharmonie Salzburg und ist auf maximal 2 Tickets pro Buchung begrenzt. Bitte beachten Sie, dass beim Einlass eine Ausweiskontrolle erfolgt.



Kort.X -Bewegtes Gehirntraining für Erwachsene und Senioren!

Mit großem Erfolg entwickelte Trainingsmethode zur Steigerung der Gedächtnisleistung und Beweglichkeit. In diesem Trainingsprogramm werden gezielte Koordinationsübungen am Kort.X® Teppich mit Spielen, Rätseln, Denkaufgaben usw. kombiniert. Die regelmäßige Wiederholung der speziell entwickelten Schritt- und Armkombinationen führt nachweisbar zu einer Steigerung der Konzentration, Beweglichkeit, Agilität, Merkfähigkeit, Vorbeugung Demenz. Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann auch im Sitzen bzw. mit Gehhilfe durchgeführt werden. Kort X® hat sich zum Ziel gesetzt, den Spaß, die Leichtigkeit und die Freude am gemeinsamen Training in den Vordergrund zu stellen, damit jede Stunde zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

Kursstart: Freitag, 07. März 2025, 13:30 – 14:20 Uhr 50plusCenter Bewegungsraum

Keine Vorkenntnisse nötig!!!

Helga Winkler Zertifizierte Kort.X® Teppichtrainerin. Tel: 0650 875 14 50

[Kostenlose Schnupperstunde für Neueinsteiger](#)



**Seniorenbund Sommerspiele
des Österr. Seniorenbundes (Freistadt,
Oberösterreich)
25. August – 28. August 2025
Tennis Kegeln Golf Stockschießen**

Details finden Sie [hier](#) .



Bundesskitage Göstling

25. bis 27. Februar in Göstling am Hochkar.

Nähere Infos finden Sie [hier](#).



Liebe Senioren!

Auch wir bemühen uns, mit der Zeit zu gehen. Viel Senioren nutzen WhatsApp, sogar eher als Mail. Deshalb starteten wir einen 50plus Kanal, auf dem wir in loser Folge Neuigkeiten verbreiten. Der Kanal kann über den nachstehenden Link abonniert werden, oder indem der QR-Code mit dem Handy gescannt wird und dort der Kanal 50plus Center bestätigt wird. Gerne laden wir alle Senioren ein, diesen Kanal an Freunde und Bekannte weiter zu empfehlen / zu senden, damit unsere Gemeinschaft rasch wächst.

Das Team des Seniorenbundes

Abonniere den Kanal 50plus Center auf

WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029VaepVgc5a245c3aOt11w>



Therapien für das Gesundheits- und Pflegesystem

[mehr...](#)



Termine

Hier finden Sie alle Termine aktuell zusammen gefasst auf unserer Homepage!

[mehr...](#)



Rabatte

[Briefmarken Merkur](#) | Golsweg 5, 5020 Sbg | 15%

[Sturm Günther Foto GmbH](#) | Mirabellpl., Hubert-Sattler-Gasse 1, 2. Stock (mit Lift), 5020 Sbg. | 10%

[Hier geht es zu noch mehr Rabatten...](#)

Voranmeldungen zu den Veranstaltungen im 50plus Center unter:
+43 662 6257360 oder office@seniorenbund.com

Ihren nächsten Newsletter
erhalten Sie am
18. Februar 2025!

Mehr Informationen auf unserer
Homepage!

Salzburger Senioren-, Pensionisten-, und Rentnerbund Merianstraße 13, 5020 Salzburg,
Tel.: 0662 / 87 56 85, www.seniorenbund.com, email: office@seniorenbund.com

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)