

PREISE: EUR

Gesundheitskurse

- **Angstbewältigung u. Stressabbau Für Senioren*** 25,-
10 Stunden
- **Meditation und Motorik*** 8,-
8 Schulstunden
- **Gedächtnistraining*** 25,-
10 Stunden

KONTAKT:

Krefelder Familienhilfe e.V.
Ostwall 85, 47798 Krefeld

BÜRO:

Telefon 0 21 51 / 78 68 00
Telefax 0 21 51 / 78 67 00
info@krefelder-familienhilfe.de
www.krefelder-familienhilfe.de
Öffnungszeiten 9:00 – 12:00 Uhr



Krefelder Familienhilfe e.V.
seit 1945

Mitglied im:



Spendenkonten:

Sparkasse Krefeld
Kto.-Nr. 328344 –BLZ: 32050000
IBAN: DE62 3205 0000 0000 3283 44
BIC: SPKRDE33

Volksbank Krefeld eG
Kto.-Nr. 1006012015 –BLZ: 320 603 62
IBAN: DE28 3206 0362 1006012015
BIC: GENODED 1HTK

FÜR DIE MENSCHEN,
FÜR DAS LEBEN
FÜR DIE GESELLSCHAFT



UNSERE
GESUNDHEITSKURSE



KREFELDER FAMILIENHILFE E.V.
SEIT 1945

KREFELDER HELFEN KREFELDERN

*Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit der Krefelder Familienhilfe e.V. durchgeführt

***Gedächtnistraining:** Auf vielfältige, teilweise spielerische und unterhaltsame Art und Weise werden das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis, das Konzentrationsvermögen und die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit geschult und trainiert.

1.*Gedächtnistraining Kurs I :

Do.01.07./Do.08.07./Do.15.07./Do.22.7./
Do.12.08./Do.19.08./Do.26.08./Do.02.09./
Do.09.09./Do.16.09.2021
Von **13:45 – 14:45** Uhr (Nr. 1549)

2.*Gedächtnistraining Kurs II:

Do.01.07./Do.08.07./Do.15.07./Do.22.07./
Do.12.08./Do.19.08./Do.26.08./Do.02.09./
Do.09.09./Do.16.09.2021
Von **15:00 – 16:00** Uhr (Nr.1551)

3.*Gedächtnistraining Kurs III:

Do.01.07./Do.08.07./Do.15.07./Do.22.07./
Do.12.08./Do.19.08./Do.26.08./Do.02.09./
Do.09.09./Do.16.09.2021
Von **16:15 – 17:15** Uhr (Nr.1553)

4.*Gedächtnistraining Kurs I:

Do.07.10./Do.14.10./Do.21.10./Do.28.10./
Do.04.11./Do.11.11./Do.18.11./Do.25.11./
Do.02.12./Do.09.12.2021
Von **13:45 – 14:45** Uhr (Nr.1550)

5.*Gedächtnistraining Kurs II:

Do.07.10./Do.14.10./Do.21.10./Do.28.10./
Do.04.11./Do.11.11./Do.18.11./Do.25.11./
Do.02.12./Do.09.12.2021
Von **15:00 – 16:00** Uhr (Nr.1552)

6.*Gedächtnistraining Kurs III:

Do.07.10./Do.14.10./Do.21.10./ Do.28.10./
Do.04.11./Do.11.11./Do.18.11./Do.25.11./
Do.02.12./Do.09.12.2021
Von **16:15 – 17:15** Uhr (Nr.1554)

***Angstbewältigung und Stressabbau für**

Senioren: gezielte Gesprächsgruppe zur Angstbewältigung u. Stressabbau. Themenbereiche: gemeinsamer Austausch von Erfahrungen und Lebenssituationen, gezielte Angstbewältigung mithilfe von speziell herbeigeführter Entspannung und verschiedenen Entspannungsverfahren.

1. *Angstbewältigung und Stressabbau:

Di.06.07./Di.13.07./Di.20.07./Di.10.08./
Di.17.08./Di.24.08./Di.31.08./Di.07.09./
Di.14.09./Di.21.09.2021
von **14:30-16.15** Uhr (Nr.1555)

2. *Angstbewältigung und Stressabbau:

Mi.07.07./Mi.14.07./Mi.21.07./Mi.11.08./
Mi.18.08./Mi.25.08./Mi.01.09./Mi.08.09./
Mi.15.09./Mi.22.09.2021
von **14:30-16:15** Uhr (Nr.1559)

3. *Angstbewältigung und Stressabbau:

Fr.02.07./Fr.09.07./Fr.16.07./Fr.23.07./
Fr.13.08./Fr.20.08./Fr.27.08./Fr.03.09./
Fr.10.09./Fr.17.09.2021
von **14:30-16:15** Uhr (Nr.1561)

4. *Angstbewältigung und Stressabbau:

Di.05.10./Di.12.10./Di.19.10./Di.02.11./
Di.09.11./Di.16.11./Di.23.11./Di.30.11./
Di.07.12./Di.14.12.2021
von **14:30-16:15** Uhr (Nr.1556)

5. *Angstbewältigung und Stressabbau:

Mi.06.10./Mi.13.10./Mi.20.10./Mi.03.11./
Mi.10.11./Mi.17.11./Mi.24.11./Mi.01.12./
Mi.08.12./Mi.15.12.2021
von **14:30-16.15** Uhr (Nr.1560)

6. *Angstbewältigung und Stressabbau:

Fr.01.10./Fr.08.10./Fr.15.10./Fr.22.10./
Fr.05.11./Fr.12.11./Fr.19.11./Fr.26.11./
Fr.03.12./Fr.10.12.2021
von **14:30-16.15** Uhr (Nr.1562)

***Mediation und Motorik-Kurs:** kreative Meditation und Motorikförderung. Themenbereiche: gezielter und kreativer Einsatz von therapeutischen Maltechniken zur Beruhigung des Gedankenflusses, der Förderung von Gelassenheit, der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Förderung der Motorik.

1. *Meditation und Motorik:

Mo.12.07./Mo.19.07./Mo.09.08./Mo.16.08.2021
Von **14:30-16:45** Uhr (Nr.1565)

2. *Meditation und Motorik:

Mo.06.09./Mo.13.09./Mo.20.09./Mo.27.09.2021
Von **14:30-14:45** Uhr (Nr.1566)

3. *Meditation und Motorik:

Mo.04.10./Mo.11.10./Mo.18.10./Mo.25.10.2021
Von **14:30-14:45** Uhr (Nr.1567)

4. *Meditation und Motorik:

Mo.08.11./Mo.15.11./Mo.22.11./Mo.29.11.2021
Von **14:30-14:45** Uhr (Nr.1568)
