

PREISE: EUR

### Gesundheitskurse

- **Angstbewältigung und Stressabbau\*** 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.14.01./Do.21.01./Do.28.01./Do.04.02./  
Do.11.02./Do.18.02./Do.25.02./Do.04.03./  
Do.11.03./Do.18.03.2021  
Von **13:45 – 14:45** Uhr (**Nr. 492**)

**2.\*Gedächtnistraining Kurs II:**

Do.14.01./Do.21.01./Do.28.01./Do.04.02./  
Do.11.02./Do.18.02./Do.25.02./Do.04.03./  
Do.11.03./Do.18.03.2021  
Von **15:00 – 16:00** Uhr (**Nr.494**)

**3.\*Gedächtnistraining Kurs III:**

Do.14.01./Do.21.01./Do.28.01./Do.04.02./  
Do.11.02./Do.18.02./Do.25.02./Do.04.03./  
Do.11.03./Do.18.03.2021  
Von **16:15 – 17:15** Uhr (**Nr.496**)

**4.\*Gedächtnistraining Kurs I:**

Do.25.03./Do.01.04./Do.15.04./ Do.22.04./  
Do.29.04./Do.06.05./Do.20.05./Do.27.05./  
Do.10.06./Do.17.06.2021  
Von **13:45 – 14:45** Uhr (**Nr.493**)

**5.\*Gedächtnistraining Kurs II:**

Do.25.03./Do.01.04./Do.15.04./ Do.22.04./  
Do.29.04./Do.06.05./Do.20.05./Do.27.05./  
Do.10.06./Do.17.06.2021  
Von **15:00 – 16:00** Uhr (**Nr.495**)

**6.\*Gedächtnistraining Kurs III:**

Do.25.03./Do.01.04./Do.15.04./ Do.22.04./  
Do.29.04./Do.06.05./Do.20.05./Do.27.05./  
Do.10.06./Do.17.06.2021  
Von **16:15 – 17:15** Uhr (**Nr.497**)

---

**\*Kurs zur Angstbewältigung und**

**Stressabbau:** 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:**

Mi.06.01./Mi.13.01./Mi.20.01./Mi.27.01./  
Mi.03.02./Mi.10.02./Mi.17.02./Mi.24.02./  
Mi.03.03./Mi.10.03.2021  
von **14:30-16.15** Uhr (**Nr.708**)

**2. \*Angstbewältigung und Stressabbau:**

Mi.14.04./Mi.21.04./Mi.28.04./Mi.05.05./  
Mi.12.05./Mi.19.05./Mi.26.05./Mi.02.06./  
Mi.09.06./Mi.16.06.2021  
von **14:30-16:15** Uhr (**Nr.710**)

**\*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:**

Mi.13.01./Mi.20.01./Mi.27.01./Mi.03.02.2021  
Von **14:30-16:45** Uhr (**Nr.702**)

**2. \*Meditation und Motorik:**

Mi.03.03./Mi.10.03./Mi.17.03./Mi.24.03.2021  
Von **14:30-14:45** Uhr (**Nr.703**)

**3. \*Meditation und Motorik:**

Mi.14.04./Mi.21.04./Mi.28.04./Mi.05.05.2021  
Von **14:30-14:45** Uhr (**Nr.703**)

**4. \*Meditation und Motorik:**

Mi.26.05./Mi.02.06./Mi.09.06./Mi.16.06.2021  
Von **14:30-14:45** Uhr (**Nr.705**)

---