

PREISE: EUR

### Sportkurse

- **Muskelaufbau \*** 25,-  
10 Stunden
- **Sitzgymnastik \*** 25,-  
10 Stunden
- **Sitzgymnastik \*** 25,-  
Mit Konzentrationsübungen  
10 Stunden
- **Tänze aus aller Welt** 25,-  
10 Stunden
- **Sittanz** 25,-  
10 Stunden

Der Besuch der Kurse setzt eine Mitgliedschaft bei der Krefelder Familienhilfe e.V. voraus.

Der Jahresbeitrag beträgt **30,-**

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

### 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 SPORTKURSE



**KREFELDER FAMILIENHILFE E.V.**  
SEIT 1945

KREFELDER HELFEN KREFELDERN

**\*Muskelaufbau-Kurs:** Ganzkörpertraining für Senioren\*innen. Themenbereiche: Stärkung der Funktionsfähigkeit, Verbesserung der Mobilität, Gehsicherheit und Bewegungssicherheit, Reduktion Der Angst vor Stürzen.

**1. \*Muskelaufbau-Kurs I :**

Di.12.01./Di.19.01./Di.26.01./Di.02.02./Di.09.02./  
Di.16.02./Di.23.02./Di.02.03./Di.09.03./  
Di.16.03.2021 von **10:00-11:00** Uhr **(Nr.473)**

**2. \*Muskelaufbau-Kurs II :**

Di.12.01./Di.19.01./Di.26.01./Di.02.02./Di.09.02./  
Di.16.02./Di.23.02./Di.02.03./Di.09.03./  
Di.16.03.2021 von **11:30-12:30** Uhr **(Nr.476)**

**3. \*Muskelaufbau-Kurs III :**

Di.12.01./Di.19.01./Di.26.01./Di.02.02./Di.09.02./  
Di.16.02./Di.23.02./Di.02.03./Di.09.03./  
Di.16.03.2021 von **13:00-14:00** Uhr **(Nr.478)**

**4. \*Muskelaufbau-Kurs I :**

Di.23.03./Di.30.03./Di.13.04./Di.20.04./Di.27.04./  
Di.04.05./Di.11.05./Di.18.05./Di.25.05./  
Di.01.06.2021 von **10:00-11:00** Uhr **(Nr.475)**

**5. \*Muskelaufbau-Kurs II :**

Di.23.03./Di.30.03./Di.13.04./Di.20.04./Di.27.04./  
Di.04.05./Di.11.05./Di.18.05./Di.25.05./  
Di.01.06.2021 von **11:30-12:30** Uhr **(Nr.477)**

**6. \*Muskelaufbau-Kurs III :**

Di.23.03./Di.30.03./Di.13.04./Di.20.04./Di.27.04./  
Di.04.05./Di.11.05./Di.18.05./Di.25.05./  
Di.01.06.2021 von **13:00-14:00** Uhr **(Nr.479)**

**\*Sitzgymnastik-Kurs:** Gymnastik im Sitzen für Senioren\*innen. Themenbereiche: Stärkung der Funktionsfähigkeit, des Gleichgewichts, der Bewegungssicherheit und der kognitiven Einsicht in das Muskeltraining. Stärkung der Konzentrationsfähigkeit des ganzen Körpers und des Geistes zu stärken.

**1. \*Sitzgymnastik-Kurs I (mit Konzentrationsübungen):**

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 **09:30-10:30** Uhr **(Nr.482)**

**2. \*Sitzgymnastik-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 **11:00-12:00** Uhr **(Nr.487)**

**3. \*Sitzgymnastik-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 **12:30-13:30** Uhr **(Nr.490)**

**4. \*Sitzgymnastik-Kurs I (mit Konzentrationsübungen):**

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 **09:30-10:30** Uhr **(Nr.484)**

**5. Sitzgymnastik-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 **11:00-12:00** Uhr **(Nr.489)**

**6. Sitzgymnastik-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 **12:30-13.30** Uhr **(Nr.491)**

**Tänze aus aller Welt:** Gruppentänze für Senioren\*innen. Themenbereiche: Folkloretänze aus unterschiedlichen Regionen und Zeiten und modernen Rhythmen. Die leicht zu erlernenden Tänze wirken sich nachweislich positiv auf das Wohlbefinden aus und fördern Koordination, Reaktion und Ausdauer in geselliger Umgebung.

**vom 01.02.2021 bis 31.07.2021**

An jedem **2. Und 4. Dienstag** im Monat  
Von **15:00 – 16:30 Uhr**

**Sitztanz:** zur Aktivierung älterer Menschen.

Durch die Bewegung zur Musik werden sie ganzheitlich erfasst, körperlich, geistig und seelisch. Konzentration, Merkfähigkeit und Reaktionsvermögen werden verbessert, Gemeinschaft wird erlebt und Freude an der Bewegung vermittelt.

**vom 01.02.2021 bis 31.07.2021**

**Jeden Dienstag**  
Von **13:45 – 14:45 Uhr**

---