

PREISE: EUR

Gesundheitskurse

- **Muskelaufbau** 25,-
10 Stunden
- **Sitzgymnastik** 25,-
10 Stunden
- **Sitzgymnastik *** 25,-
Mit Konzentrationsübungen
10 Stunden
- **Tänze aus aller Welt** 15,-
6 Stunden
- **Sitztanz** 25,-
10 Stunden
- **Gedächtnistraining *** 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:

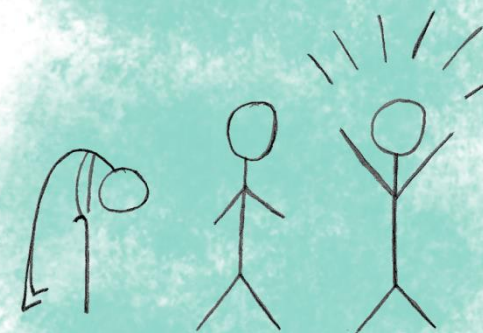


Spendenkonten:

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



FIT
&
GESUND
UNSERE KURSE

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.

***Muskelaufbautraining (Einführungskurs I):**

Di.04.01./Di.11.01./Di.18.01./Di.24.01./Di.01.02./
Di.08.02./Di.15.02./Di.22.02./Di.08.03./
Di.15.03.2022 von **10:00-11:00 Uhr (Nr.465)**

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs II):**

Di.04.01./Di.11.01./Di.18.01./Di.24.01./Di.01.02./
Di.08.02./Di.15.02./Di.22.02./Di.08.03./
Di.15.03.2022 von **11:30-12:30 Uhr (Nr.467)**

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):**

Di.04.01./Di.11.01./Di.18.01./Di.24.01./Di.01.02./
Di.08.02./Di.15.02./Di.22.02./Di.08.03./
Di.15.03.2022 von **13:00-14:00 Uhr (Nr.469)**

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs I):**

Di.05.04./Di.12.04./Di.26.04./Di.03.05./Di.10.05./
Di.17.05./Di.24.05./Di.31.05./Di.07.06./
Di.14.06.2022 von **10:00-11:00 Uhr (Nr.466)**

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs II):**

Di.05.04./Di.12.04./Di.26.04./Di.03.05./Di.10.05./
Di.17.05./Di.24.05./Di.31.05./Di.07.06./
Di.14.06.2022 von **11:30-12:30 Uhr (Nr.468)**

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):**

Di.05.04./Di.12.04./Di.26.04./Di.03.05./Di.10.05./
Di.17.05./Di.24.05./Di.31.05./Di.07.06./
Di.14.06.2022 von **13:00-14:00 Uhr (Nr.470)**

***Sitzgymnastik-Kurs:** Gymnastik im Sitzen für Senioren*innen. Themenbereiche: Verbesserung der Mobilität, der Kraftfähigkeit, des Gleichgewichts, der Bewegungssicherheit. Gedächtnis- und Bewegungsübungen werden miteinander kombiniert.

***Sitzgymnastik mit Konzentrationsübungen (Einführungskurs I):**

Do.06.01./Do.13.01./Do.20.01./Do.27.01./Do.03.02./
Do.10.02./Do.17.02./Do.24.02./Do.03.03./
Do.10.03./Do.17.03.2022 von **09:30-10:30 Uhr (Nr.471)**

***Sitzgymnastik (Einführungskurs II):**

Do.06.01./Do.13.01./Do.20.01./Do.27.01./Do.03.02./
Do.10.02./Do.17.02./Do.24.02./Do.03.03./
Do.10.03./Do.17.03.2022 von **11:00-12:00 Uhr (Nr.473)**

***Sitzgymnastik (Einführungskurs III):**

Do.06.01./Do.13.01./Do.20.01./Do.27.01./Do.03.02./
Do.10.02./Do.17.02./Do.24.02./Do.03.03./
Do.10.03./Do.17.03.2022 von **12:30-13:30 Uhr (Nr.475)**

***Sitzgymnastik mit Konzentrationsübungen (Einführungskurs I):**

Do.07.04./Do.14.04./Do.28.04./Do.05.05./Do.12.05./
Do.19.05./Do.02.06./Do.09.06./Do.23.06./
Do.30.06.2022 von **09:30-10:30 Uhr (Nr.472)**

***Sitzgymnastik (Einführungskurs II):**

Do.07.04./Do.14.04./Do.28.04./Do.05.05./Do.12.05./
Do.19.05./Do.02.06./Do.09.06./Do.23.06./
Do.30.06.2022 von **11:00-12:00 Uhr (Nr.474)**

***Sitzgymnastik (Einführungskurs III):**

Do.07.04./Do.14.04./Do.28.04./Do.05.05./Do.12.05./
Do.19.05./Do.02.06./Do.09.06./Do.23.06./
Do.30.06.2022 von **12:30-13:30 Uhr (Nr.476)**

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 01.01.2022 bis 30.06.2022

An jedem **2. Und 4. Dienstag** im Monat
Von **15:00-15:45 Uhr**

Sitztanz: Zur Aktivierung älterer Menschen. Durch die Bewegung zur Musik werden Konzentration, Merkfähigkeit und Reaktionsvermögen verbessert. Gemeinschaft wird erlebt und Freude an der Bewegung vermittelt.

vom 01.01.2022 bis 30.06.2022

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

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

vom 01.01.2022 bis 30.06.2022

Nr. 461, 462, 463, 464

Jeden **Donnerstag**
Von **14:30-15:30 Uhr und 15:45-16:45 Uhr**