

PREISE: EUR

### Gesundheitskurse

- **Muskelaufbau \*** 25,-  
10 Stunden
- **Sitzgymnastik \*** 25,-  
10 Stunden
- **Sitzgymnastik \*** 25,-  
Mit Konzentrationsübungen  
10 Stunden
- **Tanzen im Sitzen\*** 25,-  
10 Stunden
- **Gedächtnistraining \*** 25,-  
10 Stunden

Wir würden uns freuen, Sie als neues Mitglied in unserem Verein begrüßen zu dürfen. Durch eine Mitgliedschaft bei uns können Sie weitere tolle Angebote nutzen. Sprechen Sie uns gerne an!  
Der Jahresbeitrag beträgt

30,-

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

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit.  
Bitte melden Sie sich in unserem Büro, wenn Sie besondere Bedarfe haben.

### 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:

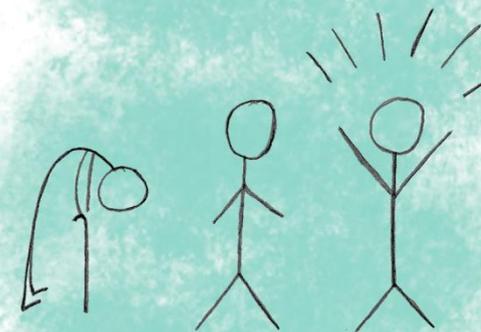


### Spendenkonten:

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

**\*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):**

Fr.12.01./Fr.19.01./Fr.26.01./Fr.02.02./Fr.09.02./  
Fr.16.02./Fr.23.02./Fr.01.03./Fr.08.03./  
Fr.15.03.2024 von **12:00-13:00 Uhr (Nr.252)**

**\*Sitzgymnastik (Einführungskurs II):**

Do.11.01./Do.18.01./Do.25.01./Do.01.02./Do.08.02./  
Do.15.02./Do.22.02./Do.29.02./Do.07.03./  
Do.14.04.2024 von **11:00-12:00 Uhr (Nr.242)**

**\*Sitzgymnastik (Einführungskurs III):**

Do.11.01./Do.18.01./Do.25.01./Do.01.02./Do.08.02./  
Do.15.02./Do.22.02./Do.29.02./Do.07.03./  
Do.14.04.2024 von **12:30-13:30 Uhr (Nr.246)**

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

Fr.12.04./Fr.19.04./Fr.26.04./Fr.03.05./Fr.17.05./  
Fr.24.05./Fr.07.06./Fr.14.06./Fr.21.06./  
Fr.28.06.2024 von **12:00-13:00 Uhr (Nr.253)**

**\*Sitzgymnastik (Einführungskurs II):**

Do.11.04./Do.18.04./Do.25.04./Do.02.05./Do.16.05./  
Do.23.05./Do.06.06./Do.13.06./Do.20.06./  
Do.27.06.2024 von **11:00-12:00 Uhr (Nr.245)**

**\*Sitzgymnastik (Einführungskurs III):**

Do.11.04./Do.18.04./Do.25.04./Do.02.05./Do.16.05./  
Do.23.05./Do.06.06./Do.13.06./Do.20.06./  
Do.27.06.2024 von **12:30-13:30 Uhr (Nr.247)**

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

**\*Muskelaufbautraining (Einführungskurs I):**

Di.09.01./Di.16.01./Di.23.01./Di.30.01./Di.06.02./  
Di.13.02./Di.20.02./Di.27.02./Di.05.03./  
Di.12.03.2024 von **10:00-11:00 Uhr (Nr.236)**

**\* Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):**

Di.09.01./Di.16.01./Di.23.01./Di.30.01./Di.06.02./  
Di.13.02./Di.20.02./Di.27.02./Di.05.03./  
Di.12.03.2024 von **13:00-14:00 Uhr (Nr.238)**

**\* Muskelaufbautraining (Einführungskurs I):**

Di.09.04./Di.16.04./Di.23.04./Di.30.04./Di.07.05./  
Di.14.05./Di.21.05./Di.28.05./Di.04.06./  
Di.11.06.2024 von **10:00-11:00 Uhr (Nr.237)**

**\* Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):**

Di.09.04./Di.16.04./Di.23.04./Di.30.04./Di.07.05./  
Di.14.05./Di.21.05./Di.28.05./Di.04.06./  
Di.11.06.2024 von **13:00-14:00 Uhr (Nr.239)**

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

**\*Gedächtnistraining (Einführungskurs I):**

Do.11.01./Do.18.01./Do.25.01./Do.01.02./Do.08.02./  
Do.15.02./Do.22.02./Do.29.02./Do.07.03./  
Do.14.04.2024 von **14:30-15:30 Uhr (Nr.248)**

**\*Gedächtnistraining (Einführungskurs II):**

Do.11.01./Do.18.01./Do.25.01./Do.01.02./Do.08.02./  
Do.15.02./Do.22.02./Do.29.02./Do.07.03./  
Do.14.04.2024 von **15:45-16:45 Uhr (Nr.250)**

**\*Gedächtnistraining (Einführungskurs I):**

Do.11.04./Do.18.04./Do.25.04./Do.02.05./Do.16.05./  
Do.23.05./Do.06.06./Do.13.06./Do.20.06./  
Do.27.06.2024 von **14:30-15:30 Uhr (Nr.249)**

**\*Gedächtnistraining (Einführungskurs II):**

Do.11.04./Do.18.04./Do.25.04./Do.02.05./Do.16.05./  
Do.23.05./Do.06.06./Do.13.06./Do.20.06./  
Do.27.06.2024 von **15:45-16:45 Uhr (Nr.251)**

---

**\*Tanzen im Sitzen:** 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 09.01.2024 bis 11.06.2024**

**Nr. 240,241**

**An jedem Dienstag**

**Von 14:15-15:15 Uhr**