

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:



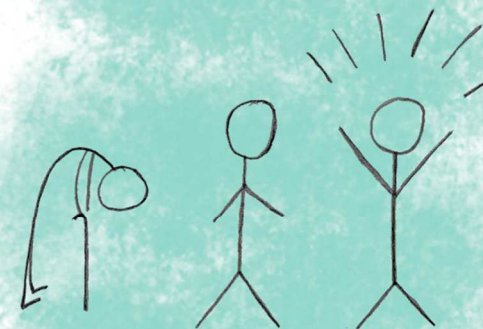
Spendenkonten:

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.12.07./Fr.19.07./Fr.26.07./Fr.02.08./Fr.09.08./
Fr.16.08./Fr.23.08./Fr.30.08./Fr.06.09./13.09.2024
von **12:00-13:00** Uhr
(Nr.1467)

***Sitzgymnastik (Einführungskurs II):**

Do.11.07./Do.18.07./Do.25.07./Do.01.08./Do.08.08./
Do.15.08./Do.22.08./Do.29.08./Do.08.09./12.09.2024
von **11:00-12:00** Uhr (Nr.1456)

***Sitzgymnastik (Einführungskurs III):**

Do.11.07./Do.18.07./Do.25.07./Do.01.08./Do.08.08./
Do.15.08./Do.22.08./Do.29.08./Do.08.09./12.09.2024
von **12:30-13:30** Uhr (Nr.1458)

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

Fr.20.09./27.09./Fr.11.10./Fr.18.10./Fr.25.10./
Fr.08.11./Fr.15.11./Fr.22.11./Fr.29.11./Fr.06.12.2024
von **12:00-13:00** Uhr (Nr.1468)

***Sitzgymnastik (Einführungskurs II):**

Do.26.09./Do.10.10./Do.17.10./Do.24.10./Do.31.10./
Do.07.11./Do.14.11./Do.21.11./Do.28.11./
Do.05.12.2024
von **11:00-12:00** Uhr (Nr.1457)

***Sitzgymnastik (Einführungskurs III):**

Do.26.09./Do.10.10./Do.17.10./Do.24.10./Do.31.10./
Do.07.11./Do.14.11./Do.21.11./Do.28.11./
Do.05.12.2024
von **12:30-13:30** Uhr (Nr.1459)

***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.16.07./Di.23.07./Di.30.07./Di.06.08./
Di.13.08./Di.20.08./Di.27.08./Di.03.09./Di. 10.09./
Di.17.09.2024
von **10:00-11:00** Uhr
(Nr.1450)

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):**

Di.16.07./Di.23.07./Di.30.07./Di.06.08./
Di.13.08./Di.20.08./Di.27.08./Di.03.09./Di.10.09./
Di.17.09.2024
von **13:00-14:00** Uhr
(Nr.1454)

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs I):**

Di 24.09./ Di.08.10./Di.15.10./Di.22.10./
Di.29.10./Di.05.11./Di.12.11./Di.19.11./Di.26.11./
Di.03.12.2024 von **10:00-11:00** Uhr
(Nr.1451)

*** Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):**

Di 24.09./Di.08.10./Di.15.10./Di.22.10./
Di.29.10./Di.05.11./Di.12.11./Di.19.11./Di.26.11./
Di.03.12.2024 von **13:00-14:00** Uhr
(Nr.1455)

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

***Gedächtnistraining (Einführungskurs I):**

Do.11.07./Do.18.07./Do.25.07./Do.01.08./Do.08.08./
Do.15.08./Do.22.08./Do.29.08./Do.08.09./
Do.12.09.2024 von **14:30-15:30** Uhr
(Nr.1460)

***Gedächtnistraining (Einführungskurs II):**

Do.11.07./Do.18.07./Do.25.07./Do.01.08./Do.08.08./
Do.15.08./Do.22.08./Do.29.08./Do.08.09./
Do.12.09.2024 von **15:45-16:45** Uhr
(Nr.1463)

***Gedächtnistraining (Einführungskurs I):**

Do.26.09./Do.10.10./Do.17.10./Do.24.10./Do.31.10./
Do.07.11./Do.14.11./Do.21.11./Do.28.11./
Do.05.12.2024 von **14:30-15:30** Uhr
(Nr.1461)

***Gedächtnistraining (Einführungskurs II):**

Do.26.09./Do.10.10./Do.17.10./Do.24.10./Do.31.10./
Do.07.11./Do.14.11./Do.21.11./Do.28.11./
Do.05.12.2024 von **15:45-16:45** Uhr
(Nr.1466)

***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 09.07.2024 bis 10.12.2024

Nr. 1452 und 1453

An jedem Dienstag

Von 14:15-15:15 Uhr