

PREISE: EUR

Gesundheitskurse

• Muskelaufbau * 10 Stunden	30,-
• Sitzgymnastik * 10 Stunden	30,-
• Sitzgymnastik * Mit Konzentrationsübungen 10 Stunden	30,-
• Tanzen im Sitzen* 10 Stunden	30,-
• Gedächtnistraining * 10 Stunden	30,-

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:

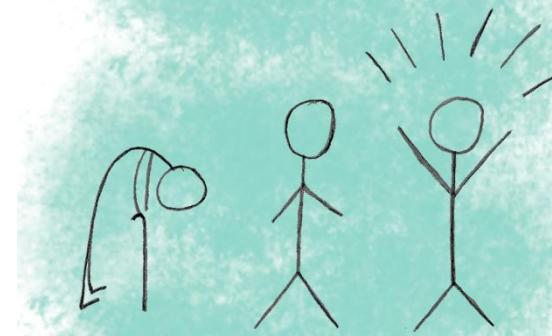


Spendenkonten:

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE62 3205 0000 0000 3283 44
BIC: SPKRDE33

Volksbank Krefeld eG
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, 1. Halbjahr 2026:

Gymnastik im Sitzen für Senioren*innen. Es geht um die Verbesserung der Mobilität, der Kraftfähigkeit, des Gleichgewichts, der Bewegungssicherheit. Gedächtnis- und Bewegungsübungen werden miteinander kombiniert.

Sitzgymnastik mit Konzentrationsübungen (Einführungskurs I):

Fr.09.01./Fr.16.01./Fr.23.01./Fr.30.01./Fr.06.02./
Fr.13.02./Fr.20.02./Fr.27.02./Fr.06.03./Fr.13.03.
von **12:00-13:00 Uhr (Nr.233)**

Sitzgymnastik (Einführungskurs II):

Do.08.01./Do.15.01./Do.22.01/Do.29.01./Do.05.02./
Do.12.02./Do.19.02./Do.26.02./Do.05.03./Do.12.03.
von **11:00-12:00 Uhr (Nr.228)**

Sitzgymnastik (Einführungskurs III):

Do.08.01./Do.15.01./Do.22.01/Do.29.01./Do.05.02./
Do.12.02./Do.19.02./Do.26.02./Do.05.03./Do.12.03.
von **12:30-13:30 Uhr (Nr.230)**

Sitzgymnastik mit Konzentrationsübungen (Einführungskurs I):

Fr.27.03./Fr.17.04./Fr.24.04./Fr.08.05./Fr.15.05./
Fr.22.05./Fr.29.05./Fr.12.06./Fr.19.06./Fr.26.06.
von **12:00-13:00 Uhr (Nr.234)**

Sitzgymnastik (Einführungskurs II):

Do.02.04./Do.16.04./Do.23.04./Do.30.04./Do.07.05./
Do.21.05./Do.28.05./Do.11.06./Do.18.06./Do.25.06.
von **11:00-12:00 Uhr (Nr.231)**

Sitzgymnastik (Einführungskurs III):

Do.02.04./Do.16.04./Do.23.04./Do.30.04./Do.07.05./
Do.21.05./Do.28.05./Do.11.06./Do.18.06./Do.25.06.
von **12:30-13:30 Uhr (Nr.232)**

Muskelaufbau-Kurs, 1. Halbjahr 2026:

Ganzkörpertraining für Senioren*innen. Es geht um die Stärkung der Funktionsfähigkeit, Verbesserung der Mobilität, Gehsicherheit und Bewegungssicherheit, Reduktion der Angst vor Stürzen.

Muskelaufbautraining (Einführungskurs I):

Di.13.01./Di.20.01./Di.27.01./Di.03.02./Di.10.02./
Di.17.02./Di.24.02./Di.03.03./Di.10.03./Di.17.03.
von **10:00-11:00 Uhr (Nr.224)**

Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):

Di.13.01./Di.20.01./Di.27.01./Di.03.02./Di.10.02./
Di.17.02./Di.24.02./Di.03.03./Di.10.03./Di.17.03.
von **13:00-14:00 Uhr (Nr.225)**

Muskelaufbautraining (Einführungskurs I):

Di.14.04./Di.21.04./Di.28.04./Di.05.05./Di.12.05./
Di.19.05./Di.28.05./Di.09.06./Di.18.06.
von **10:00-11:00 Uhr (Nr.226)**

Muskelaufbautraining (Einführungskurs III):

Di.14.04./Di.21.04./Di.28.04./Di.05.05./Di.12.05./
Di.19.05./Di.28.05./Di.09.06./Di.18.06.
von **13:00-14:00 Uhr (Nr.227)**

Gedächtnistraining, 1. Halbjahr 2026:

Auf vielfältige, teilweise spielerische und unterhaltsame Art und Weise werden das Kurz- und Langzeitgedächtnis, Konzentrationsvermögen und Informationsgeschwindigkeit trainiert.

Gedächtnistraining (Einführungskurs I):

Do.08.01./Do.15.01./Do.22.01./Do.29.01./Do.05.02./
Do.12.02./Do.19.02./Do.26.02./Do.05.03./Do.12.03.
von **14:30-15:30 Uhr (Nr.237)**

Gedächtnistraining (Einführungskurs II):

Do.08.01./Do.15.01./Do.22.01./Do.29.01./Do.05.02./
Do.12.02./Do.19.02./Do.26.02./Do.05.03./Do.12.03.
von **15:45-16:45 Uhr (Nr.240)**

Gedächtnistraining (Einführungskurs I):

Do.02.04./Do.16.04./Do.23.04./Do.30.04./Do.07.05./
Do.21.05./Do.28.05./Do.11.06./Do.18.06./Do.25.06.
von **14:30-15:30 Uhr (Nr.239)**

Gedächtnistraining (Einführungskurs II):

Do.02.04./Do.16.04./Do.23.04./Do.30.04./Do.07.05./
Do.21.05./Do.28.05./Do.11.06./Do.18.06./Do.25.06.
von **15:45-16:45 Uhr (Nr.238)**

Tanzen im Sitzen, 1. Halbjahr 2026:

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

Di.13.01./Di.20.01./Di.27.01./Di.03.02./Di.10.02./
Di.17.02./Di.24.02./Di.03.03./Di.10.03./Di.17.03.
von **14:15-15:15 Uhr (Nr. 235)**

Di.14.04./Di.21.04./Di.28.04./Di.05.05./Di.12.05./
Di.19.05./Di.28.05./Di.02.06./Di.09.06./Di.18.06.
von **14:15-15:15 Uhr (Nr. 236)**