

## Neu im Familienzentrum & Generationentreff:

### SimA© Bewegung, Gedächtnis- und Kompetenztraining



SimA© ist eine Übungsmethode, um die geistige und körperliche FITNESS im Alter zu trainieren. Die Übungen basieren auf einer wissenschaftlich verifizierten Studie und können nachweislich Altersdemenz vorbeugen.



Eine nach SimA©-Kriterien qualifizierte Gruppenleiterin vermittelt Ihnen mit unterschiedlichen Übungen Möglichkeiten, um das Gedächtnis und die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern.

Der Spaß und das Miteinander stehen dabei ebenso im Vordergrund.

Wir laden Sie herzlich zum *kostenfreien* Schnuppertag am **Donnerstag, 24. August 2023 von 14-15:30 Uhr** im Familienzentrum & Generationentreff in der Wilhelm-Dillich-Straße 12 ein.

Am besten nutzen Sie zur Ankunft den Hintereingang mit Einfahrt hinter der ehem. Bäckerei Dehne. Dort stehen Parkplätze zur Verfügung und im Innenhof befindet sich der Eingang zum Seminarraum.



Der reguläre Kurs startet am **Donnerstag, 14. September 2023** und findet dann fortlaufend in der Zeit von 14-15:30 Uhr im Seminarraum statt.

Der Teilnahmebeitrag für 10 Termine beträgt 68 Euro zzgl. einmalig 2 Euro Materialkosten.

Die Veranstaltung läuft in Kooperation mit der Volkshochschule Schwalm-Eder.



Anmeldungen erfolgen bitte direkt bei der VHS Schwalm-Eder unter [www.vhs-schwalm-eder.de](http://www.vhs-schwalm-eder.de) oder telefonisch ab 14.08.23 – unter der Tel.: 05681/775-7755.



Infos erhalten Sie auch gerne im Seniorenbüro unter Tel.: 05683/5009-35.