

Fit und aktiv im Alter

**Gedächtnis- und Kompetenztraining sowie Atemgymnastik,
Bewegungsübungen und Sturzprophylaxe**

Ein Volkshochschulkurs des Schwalm-Eder-Kreises

**Kursleitung: Christa Schneider-Kanold mobil 0173/8278985 oder Festnetz
05622-7949951**

**Beginn der neuen Kurse am 12. Februar 2026 - immer
donnerstags:**

8 Doppelstunden (12.02. – 02.04.2026)

Kurs I Uhrzeit 11.00 bis 12.45 einschl. 15 Minuten Pause

Kurs II Uhrzeit 13.30 bis 15.15 einschl. 15 Minuten Pause

Kosten: 54,40 EUR, zzgl. Material

Sollte ich ihr Interesse geweckt haben oder noch Fragen bezüglich des Kursablaufs bestehen, rufen sie mich einfach an. Auch die Anmeldung zu dem Kurs kann direkt über mich erfolgen. Auch bei eventuellen Zweifeln, ob der Kurs das Richtige für Sie ist, helfe ich gerne weiter.



Für mich:

Mein Gedächtnis stärken.
Meine Erinnerungen beleben.
Meinen Wortschatz in Schwung bringen.
Meine Konzentration schärfen.
Mein Denken aktivieren.
Meine Fantasie spielen lassen.
Mit meinem Körper in Bewegung bleiben.

Ergebnis: Ich bin achtsam und verantwortungsvoll meinem Körper, meiner Seele und meinen Mitmenschen gegenüber.

Impressionen:

Mit meinen Mitmenschen:

Spaß und Freude erleben.
Ein gutes Miteinander.
Hilfsbereitschaft und Anteilnahme.
Zusammen lachen.



Pause ist wichtig



Frohe Weihnachten



Wir freuen uns
auf Weihnachten

Auch gesungen wird

