

**Neue Kurse starten im Oktober 2024:
Anmeldung ab sofort möglich!**

Fit und aktiv im Alter Bewegung, Gedächtnis- und Kompetenztraining

Mehr Lebensqualität und Selbständigkeit im Alter. Alt werden ist unumgänglich. Wie wir alt werden, darauf haben wir Einfluss.

Dieser Kurs besteht aus Übungen, die die geistige und körperliche Fitness anregen und verbessern. Das Kursangebot richtet sich an Interessierte, die bis ins hohe Alter aktiv und beweglich in allen Lebensbereichen bleiben möchten.

Spielerisch, mit Spaß und im Austausch mit anderen wird mit speziellen Übungen und Bewegungsangeboten das Gedächtnis aktiviert sowie die Motorik und Koordination gefördert.

Mehr Selbständigkeit und verbesserte Lebensqualität im Alter sind Ziel dieses Kurses. Der Austausch in der Gruppe zu Themen, die den Teilnehmenden wichtig sind, hat ebenfalls seinen Platz.

Kurstermine 10

Start: Donnerstag, 10. Oktober 2024

Kurs 1: **11:00 – 12:30 Uhr** Kursnummer: 107052V42

Kurs 2: **13:30 – 15:00 Uhr** Kursnummer: 107051V42

Weitere Termine für beide Kurse:

- 17., 24. und 31. Oktober 2024
- 07., 14., und 21. November 2024
- 12. und 19. Dezember 2024
- 02. Januar 2024



Kosten: 68,00 € für 10 Termine zzgl. 4 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kursleitung beider Kurse: Christa Schneider-Kanold

Veranstaltungsort: Familienzentrum Wabern (Seminarraum),
Wilhelm-Dillich-Straße 12, Wabern



Anmeldungen per mail an: vhs@schwalm-eder-kreis.de
oder telefonisch: 05681/775-7755