

Fit und aktiv im Alter

S= selbständig im= im A= Alter

Ein Volkshochschulkurs des Schwalm-Eder-Kreises

Ein paar Impressionen:

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.



Mit meinen Mitmenschen:

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

Ergebnis:

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

Kursleitung: Christa Schneider-Kanold mobil 01738278985 Festnetz 05622-7949951

Beginn der neuen Kurse: 10. Oktober 2024 immer donnerstags:

10 Doppelstunden

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: 68 €, zzgl. Material

Im Familienzentrum Wabern, Wilhelm-Dilich-Straße 12

Wie heißt es so schön: Das Alter ist vielfältig und nicht nur faltenreich.

Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben oder Sie 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.