

# Fit und aktiv im Alter

Ein Volkshochschulkurs des Schwalm-Eder-Kreises

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

**Beginn der neuen Kurse am 13. Februar 2025 - immer donnerstags:  
7 Doppelstunden (13.02. – 27.03.2025)**

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: 47,60 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.



*Gruppenbild des Kurses aus 2024*

## Impressionen aus dem letzten Jahr:

### 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.**