

242-K30201 Aktiv mit und ohne Demenz

Beginn	Montag, 30.09.2024, 10:45 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	48,00 € Gebühr pro Teilnehmer (Begleitperson extra)
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Lena Sebold
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Dieses Aktivangebot richtet sich an Senior:innen, die sowohl körperlich, als auch geistig in Bewegung bleiben möchten. Einfache, aber effektive Übungen für Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination werden mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und tragen dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Eingeladen ist jeder, der Freude am gemeinsamen Bewegen hat. Es sind alle Fitnesslevels und auch Menschen mit Demenz (in Begleitung eines Angehörigen) und Bewegungseinschränkungen willkommen.

In Kooperation mit dem Caritasverband Main-Spessart, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
14.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
21.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
04.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)