



Aktiv gegen Demenz Kursangebote

Kurs A Gedächtnistraining

Wir lernen einfache Techniken, um unser Kurz- und Langzeitgedächtnis zu aktivieren: Wie merke ich mir Namen? Was hilft gegen das Vergessen?

Kurs B Aktives Gehirntraining

Mit einfachsten Bewegungen das Gehirn ganzheitlich verknüpfen
> Mehr Leistung, bessere Koordination, Sturzprophylaxe

Kurs C Zumba Gold

Bewegung zu lateinamerikanischer Musik. Der Kurs enthält einfache Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

Kursleitung	Karin Meumann, zertifizierte Life Kinetik Trainerin
Wann	<p>1. Kursfolge jeweils Donnerstag 7. / 14. / 21. / 28. Febr. / 7. / 14. März 2019</p> <p>Kurs A: 9.30 Uhr - 10.30 Uhr Kurs B: 10.30 Uhr - 11.30 Uhr Kurs C: 11.30 Uhr - 12.30 Uhr</p> <p>2. Kursfolge Wir wollen unsere Erfahrungen in einem zweiten Kurs vertiefen: jeweils Donnerstag 25. April / 2. / 9. / 16. / 23. / 30. Mai 2019, zu den gleichen Zeiten wie beim ersten Kurs. (Kurse A und B werden als Fortsetzungskurse geführt - keine Neueinsteiger / bei Kurs C ist ein Neueinstieg möglich.)</p>
Kursort	Kirchgemeindehaus Ref. Kirche Worb
Kurskosten	Fr. 120.- für alle 6 Kurseinheiten, am ersten Kurstag bar zu bezahlen
Auskunft	Karin Meumann, Tel. 079 721 11 75 / karin.m@gmx.ch
Durchführung	Ab je 6 Anmeldungen werden diese Kurse durchgeführt (Gruppengrösse 6 - 15 Personen)
Anmeldung	<p>mit Anmeldeformular bis spätestens 31. Januar 2019 an Sekretariat VSeSe Worb Bahnhofstrasse 1, 3076 Worb</p> <p>(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss ist der ganze Kursbetrag geschuldet.)</p>

Aktiv gegen Demenz

Anmeldetalon

Ich melde mich an für

1. Kursfolge
7. Febr. - 14. März

2. Kursfolge
25. April - 30. Mai

Kurs A Gedächtnistraining

*

Kurs B Aktives Gehirntraining

*

Kurs C Zumba-Gold

*

* für die Fortsetzungskurse ist auch eine Anmeldung nach Ablauf der 1. Kursfolge möglich.

Name, Vorname

Adresse.....

Telefon, E-Mail.....

Datum, Unterschrift.....