

Neue Kurse im DRK Seniorenbegegnungszentrum

Seniorentanz

montags, 9 Uhr

Es wird ohne erforderlichen Tanzpartner getanzt. Tänze aus aller Welt und aus vielen musikgeschichtlichen Epochen stehen auf dem Programm. Sie sind von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, allerdings etwas vereinfacht, und werden an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Sie fördern Beweglichkeit, Koordination und Gedächtnis. Senioren, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, können im Sitzen mitmachen.

Gitarrenkurs (ab 9. November)

mittwochs, 16.30 Uhr

Ein Gitarrenkurs in kleiner Gruppe. Unterrichtet werden Liedbegleitung und auch das Melodiespiel. Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Geistig fit – Training fürs Gehirn (ab 15. November)

dienstags, 10 Uhr

Das Gedächtnis auf Trab halten und gleichzeitig Freude in der Gemeinschaft haben. Das ist das Ziel des Kurses. Die Übungen richten sich im Schwierigkeitsgrad nach den Teilnehmenden.

Senioren yoga (ab 16. November)

mittwochs, 9 Uhr

Ein Yoga-Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Denn auch Menschen im Rentenalter sowie mit Bewegungseinschränkungen oder chronischen Schmerzen können einfühlsam und rücksichtsvoll an Yoga herangeführt werden. Übungen im Sitzen, Liegen oder auf dem Stuhl, Atemübungen und Meditationen sind zu jeder Zeit möglich. Die Yogapraxis kann an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Bitte melden Sie sich vorher an!

Kontakt:

DRK-Seniorenbegegnungszentrum Lobeda
Ernst-Schneller-Straße 10
07747 Jena

Tel. 03641 / 33 46 14
E-Mail: ulrike.wichler@drk-jena.de
Web: www.drk-jena.de