

Neue Kurse im DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda

Neue Englischkurse für Senioren

Am 5. August starten neue Englischkurse im DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda, Ernst-Schneller-Straße 10. Montags um 14.45 Uhr gibt es einen Kurs für Fortgeschrittene. Am 26. August beginnt um 13.30 Uhr ein Kurs für Wiedereinsteiger.

Gemeinsam musizieren - Gitarrenkurs

Am 04. September beginnt von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr im DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda Ost ein Gitarrenkurs. Unterrichtet werden Liedbegleitung und auch das Melodiespiel. Der Kurs wird von einer Musikpädagogin geleitet.

Yoga für Senioren – fit für 2024

Am 11. September, 9 Uhr, startet im DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda Ost, Ernst-Schneller-Straße 10, ein neuer 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