Bewegung für Körper und Geist

Immer wieder neue geistige und körperliche Anforderungen -
das trotz(t) der Demenz!
Die Übungsstunden trainieren Koordination, Konzentration, Lern-u. Merkfähigkeit. Durch Bewegung profitieren wir von verbesserten Stoffwechselfunktionen.
Nicht Perfektion, sondern Spaß in der Gruppe und das Spiel mit der eigenen Geschicklichkeit ist das Ziel. So entstehen auch neue persönliche Kontakte und beim gemeinsamen Lachen werden wir zusätzlich mit Glückshormonen belohnt.

Wann? **Immer am Dienstag**
um 10.30 – 11.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!

Kursgebühr: 4€ pro Stunde, bitte Schuhe mit hellen Sohlen mitbringen

W? **Klemens-Fink-Zentrum, Babenbergerring 1**
96049 Bamberg/Südwest
Barrierefreier Zugang, Bushaltestelle Waizendorfer Str., Linie 908

Wer? **Alle älteren Menschen (ab 60 Jahre), die sich gerne bewegen, auch mit Bewegungseinschränkungen**
Kursleitung: Frau Ottilie Ochs, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin und Kursleiterin Demenz Prävention

Wir freuen uns auf Sie!

Inf?s und Anmeldung:

Frau Anja Münzel: 0174/6352894

www.caritas-bamberg-f?rchheim.de

www.stadtteilbuer?-suedwest.de