

Spezial Angebote für die Generation 60+ von der VHS Kahlgrund-Spessart e.V.

Yoga auf dem Stuhl 60+

Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat – ganz besonders für ältere Menschen, die in Bewegung bleiben wollen. Yoga ist ein ganzheitliches System aus Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken. Es dient dem Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Energie. Yoga fördert Lebensfreude, Gesundheit und Vitalität. Da der Weg auf den Boden für manche Teilnehmer zu beschwerlich ist, werden Übungen auf einem Stuhl ausgewählt. So können wir rücken- und gelenkschonend üben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Getränke. Yoga-Gurt und Yoga-Klotz alternative dazu wären Gürtel vom Bademantel und ein dickes Buch, auf das man bequem die Füße daraufstellen kann. Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Teilnahme vorab mit ihrem Arzt abklären.

Dozentin: Martina Förster

Start wird noch bekannt gegeben	4-mal	Montags	8-12 TN	Kurs NR: 3213	Staffelpreise
		10:00 - 11:30 Uhr			

Bürgerzentrum Alte Schule Heinrichsthal

Smartphone-Anfängerkurs (Android) für Senioren

Sie haben sich zum ersten Mal ein Smartphone (Android) gekauft oder vielleicht haben Sie eines zu Weihnachten geschenkt bekommen und wollen wissen, wie es funktioniert? Dann besuchen Sie diesen Smartphone-Anfängerkurs für Senioren. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Funktionen, damit Sie damit z. B. mit der Familie und Freunden telefonieren und schreiben können. Wir geben Ihnen auch Antworten auf die Fragen: Wie geht man ins Internet? Wie suche ich Informationen? Wie kann ich im Internet etwas bestellen/buchen? Wie kann ich eine App herunterladen? Bitte bringen Sie Ihr eigenes internetfähiges Handy mit.

Dozent: Manuel Lopez Marin

11.06. 2021	1-mal	freitags	3-5 TN	Kurs NR: 2006	15,00 €
		11:15– 12:45 Uhr			

Bürgerzentrum Alte Schule Heinrichsthal

vhs Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e.V.



Anmeldungen:

VHS Kahlgrund-Spessart e.V.

Telefon 06029 / 992638-0 Fax 06029 / 99263827

E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de