

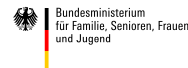


Eschweiler Quartier 50+



In Kooperation mit dem Projekt
„Generationen-ZENTRUM“

Gefördert von:



VHS Kurse im Seniorenzentrum

Im Rahmen der Neuausrichtung der Seniorenarbeit und der Entwicklung eines altengerechten Quartiers werden ab September 2016 neue Kurse, z.B. in Kooperation mit der VHS-Eschweiler, im Städt. Seniorenzentrum, Marienstraße 7, angeboten.

Ab dem 05. September 2016 starten zwei erste Kurse: Im Zentrum stehen Fitness und Konzentration. Die Übungen helfen allen Kursteilnehmern, beweglich zu bleiben, den eigenen Gleichgewichtssinn zu trainieren und somit z.B. einen Sturz zu vermeiden. Geistig agil bleiben, z.B. durch die Konzentrationsübungen beim Tai Chi Chuan, unterstützt die Prophylaxe gegen Demenz.

Die Kurse finden im Städtischen Seniorenzentrum, Marienstraße 7, statt. Anmeldungen und weitere Informationen bei der **VHS Eschweiler (Tel.: 02403 7027-0)** oder auf der Internetseite **www.eq50.de**.

Schnupperkurs "Fit im Quartier"

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Die Übungen werden sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt. **Leitung: Myriam Potalivo-Schoeré, Fitness-Trainerin, Übungsleiterin Reha-Orthopädie**

Kursnr.: 64102A

4x montags, ab 05.09., 14:00-15:30 Uhr
Ort: Städt. Seniorenzentrum, Marienstraße 7
4 UStd., **Eintritt frei!** Anmeldung erforderlich!

Kursnr.: 64102B

6x montags, ab 24.10., 14:00-15:00 Uhr
Ort: Städt. Seniorenzentrum, Marienstraße 7
6 UStd., 25,00 €, ermäßigt 20,00 €/15,00 €
Anmeldung erforderlich!

Schnupperkurs: Tai Chi Chuan im Quartier

Tai Chi, eine alte chinesische Bewegungskunst, fördert das geistige und körperliche Wohlbefinden, steigert die Konzentrationsfähigkeit, das Balancegefühl und entspannt. Die langsamen, gleichmäßig fließenden Bewegungen sind für alle Altersstufen geeignet. **Leitung: Helmi Düren, Tai Chi Chuan- und Qigong Lehrerin**

Kursnr.: 65302A

4x montags, ab 05.09., 10:30-12:00 Uhr
Städt. Seniorenzentrum, Marienstraße 7
8 UStd., **Eintritt frei!**
Anmeldung erforderlich!

Kursnr.: 65302B

Fortsetzung des o.a. Kurses.
8x montags, ab 24.10., 10:30-12:00 Uhr
16 UStd., 44,50 €, ermäßigt 30,00 €/17,00 €

Anmeldungen / Informationen bei der VHS - Telefon: 02403 7027-0



gefördert von: **Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen**



www.eq50.de