

Gymnastik auf dem Stuhl

montags ab **06. Februar 2023**

für 8 x

13:30 – 14:30 Uhr



mit Sabine Gerlach **30 €**

Ob mit Musik, Ball oder
Gymnastikband,
Sitzgymnastik ist sehr vielseitig und
macht gerade in Gruppen Spaß.
Als Abschluss gibt es eine kleine
Entspannungseinheit.

Bitte kommen Sie in bequemer
Kleidung und bringen Sie ein
großes Handtuch mit.

Anmeldungen bitte bis 1 Woche
vorher bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Kreativer Entspannungsmix

montags ab **06. Februar 2023**

für 8 x

15:00 – 16:00 Uhr



mit Sabine Gerlach **30 €**

in diesem Kurs werden verschiedene
Entspannungstechniken im Sitzen
zum Kennenlernen angeboten.
Gedankenreisen werden beim
kreativen Malen zum Ausdruck
gebracht.

Bitte kommen Sie in bequemer
Kleidung und bringen Sie ein großes
Handtuch mit.

Anmeldungen bitte bis 1 Woche
vorher bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Denkspaziergang mit Yoga

mittwochs ab **08. Februar 2023**

für 8 x

14:00 – 15:00 Uhr



im Hasselbachtal
mit Sabine Gerlach **30 €**

Hirnleistungstraining

bei beginnender Altersdemenz,
Schlaganfall ... Ressourcen stärken

montags 14-tägig

Termine und Gebühr auf Anfrage

09.30 – 11.00 Uhr

mit **Gabriele Wagner**

Anmeldungen bitte bis 1 Woche
vorher bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Denken und Bewegen im Sitzen

donnerstags ab **19. Januar**

09:30 – 11:00 Uhr

10 x



mit Renate Lüpke 50 €

Denksport beinhaltet 12 Trainingsziele und fördert u.a. die Konzentration, Koordination, Kreativität. Sitzgymnastik bringt mehr Bewegung in den Alltag.

Diese Kombination ist sehr vielseitig und macht gerade in Gruppen Spaß.

Anmeldungen bitte bis 1 Woche vorher bei Sabine Gerlach
Tel. 05361 – 826217

Kostenfreier „Schnupper-Tag“

Lernen Sie in unserer
Begegnungsstätte unsere
neuen Kursangebote kennen

09:30 – 10:30 Uhr

Hirnleistungstraining

11:00 – 12:00 Uhr

Denkspaziergang mit Yoga

13:30 – 14:30 Uhr

Gymnastik auf dem Stuhl

15:00 – 16:00 Uhr

Kreativer Entspannungsmix

**Austausch bei
Kaffee und Kuchen**

**Bitte melden Sie sich vorher
zu den Kurs-Angeboten an.
Vielen Dank.**

DRK Kreisverband
Wolfsburg e.V.



Unsere Angebote in der DRK-Begegnungsstätte



Programm 2023/1

DRK Kreisverband Wolfsburg e. V.

Walter-Flex-Weg 10

38446 Wolfsburg

Koordinatorin

Sabine Gerlach

Tel.: 05361 – 82 62 17