

**KOSTENFREIER SCHNUPPERTERMIN KANN
VEREINBART WERDEN**



EIN BEWEGUNGSANGEBOT FÜR MENSCHEN IM ALTER

Bewegung trotz(t) Vergesslichkeit

Aktiv mit kognitiven Einschränkungen und beginnender Demenz

Wann: mittwochs, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
Wo: Kirchliche Sozialstation St. Elisabeth,
Kirchstraße 16, Waldkirch (barrierefrei)

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS:

Kursleitung Stephanie Pfefferle-Kienzle,
Tel. 07681 490167 (Mo-Fr: 10-12 Uhr),
Mail: alterssport@sv-waldkirch.de

**EIN ANGEBOT DES SPORTVEREIN WALDKIRCH 1946 E.V.
UND DES NETZWERKS DEMENZ WALDKIRCH**



BEWEGUNG FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

- Förderung des Wohlbefindens und Lebensfreude
- Verringerung der Sturzgefahr
- Verlangsamung der kognitiven Einschränkungen
- Erhalt der Selbstständigkeit

INHALT DES ANGEBOTS

- Leichtes Herz-Kreislauf-Training
- Übungen der Koordination und Reaktion
- Wahrnehmungsübungen
- Trainieren des Gleichgewichtssinns

ZIELGRUPPE

- Menschen im Alter mit kognitiven Einschränkungen bis leichter Demenz
- auch für Menschen mit Mobilitäts-einschränkungen und Rollator

KURSDAUER

- 8 x 1 Stunde (inkl. eines kostenlosen Schnuppertermins)

KOSTEN

- Für SV Waldkirch Mitglieder: 50 Euro/Kurs
- Für Nicht-Mitglieder: 60 Euro/Kurs
- Melden Sie sich zu einem kostenlosen Schnuppertermin an!