

## **Neue Termine „Vergnügliches Vielseitigkeitstraining für Körper und Geist“ für alle Altersklassen**

**Ab 23. November 2017** beginnen 3 neue 10x1,5-stündige Kurse im Service- und Beratungszentrum des Verbands Wohneigentum in 74722 Buchen, Amtsstr. 22 (1. Stock), gegenüber der Sparkasse.

Kurs 1            von 10.00 – 11.30 Uhr    - bereits ausgebucht,

deshalb zusätzliches Angebot:

Kurs 2            von 14.30 – 16.00 Uhr    - noch wenige Plätze frei

Kurs 3            von 18.30 – 20.00 Uhr    - neues Angebot speziell  
auch für Berufstätige

Anmeldungen sind noch bis zum 17. November unter Tel. 06291/1478 oder per Mail unter [anne.sitte@web.de](mailto:anne.sitte@web.de) möglich.

In Zusammenarbeit mit dem DRK-Kreisverband Buchen und deren Gesundheitsförderungsprogramme werden von speziell dafür ausgebildeten Übungsleiterinnen spielerisch und ohne Wissensabfragen Übungen zur Beweglichkeit (leichte Gymnastikübungen), zur Fingerfertigkeit, Kreativität etc. (kleine Bastelarbeiten), zur Konzentration, zur Merkspanne und zur Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit aufgezeigt und gemeinsam in fröhlicher Runde eingeübt. Unkostenbeitrag für das DRK 4,00 € je Einheit. Getränke (Kaffee, Tee, Säfte, Wasser etc.) und Materialien kostenlos.

Jeder möchte doch so lange es geht im eigenen Wohneigentum leben, körperlich und geistig beweglich bleiben und sich wohlfühlen.

**Termine** (Änderungen in Absprache mit den Teilnehmern möglich)

23. November 2017  
30. November 2017  
07. Dezember 2017  
14. Dezember 2017  
21. Dezember 2017  
11. Januar 2018  
18. Januar 2018  
08. Februar 2018  
15. Februar 2018  
01. März 2018