

Neue Kurse im DRK

Seniorenbegegnungszentrum Lobeda

Senioren yoga (ab 3. Mai)

mittwochs, 9 Uhr

Ein Yoga-Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Denn auch Menschen im Rentenalter sowie mit Bewegungseinschränkungen oder chronischen Schmerzen können einfühlsam und rücksichtsvoll an Yoga herangeführt werden. Übungen im Sitzen, Liegen oder auf dem Stuhl, Atemübungen und Meditationen sind zu jeder Zeit möglich. Die Yogapraxis kann an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Gitarrenkurs

mittwochs, 16.30 Uhr

Ein Gitarrenkurs in kleiner Gruppe. Unterrichtet werden Liedbegleitung und auch das Melodiespiel. Für Anfänger mit Erfahrung und Wiedereinsteiger.

Geistig fit – Training fürs Gehirn

donnerstags, 10 Uhr

Das Gedächtnis auf Trab halten und gleichzeitig Freude in der Gemeinschaft haben. Das ist das Ziel des Kurses. Die Übungen richten sich im Schwierigkeitsgrad nach den Teilnehmenden.

Bitte melden Sie sich vorher an!

Kontakt:

DRK-Seniorenbegegnungszentrum Lobeda
Ernst-Schneller-Straße 10
07747 Jena

Tel. 03641 / 33 46 14
E-Mail: ulrike.wichler@drk-jena.de
Web: www.drk-jena.de