



## Senioren- & Sozialservicestelle Adlegasse

Anmeldung Kärntner Seniorenbund

Telefon 0463/20 33 70

E-Mail: [office@seniorenbund-ktn.at](mailto:office@seniorenbund-ktn.at)

Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr



### » Einfach tun!

Gedächtnistraining, Wort-, Tisch- und Gruppenspiele, Spaß haben mit musikalischer Begleitung, Erinnerungen an die Jugendzeit, Kaffee und Kuchen, zuhören, lachen,...  
WILLKOMMEN SIND Frauen, Männer oder Ehepaare, die gemeinsam einen netten Vormittag verbringen möchten. Wir wollen uns kreativ betätigen und Verschiedenes ausprobieren.

**Leitung:** Annemarie Straßer  
**Kosten:** 3,- Euro pro Person und Einheit fürs Material  
**Termine:** 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember  
jeweils Dienstag von 09:00 bis 11:00 Uhr



### » How are you?

WE MEET – WE TALK – WE LAUGH  
Leichte Konversation in Englisch mit Elisabeth für den Haus- bzw. Urlaubsgebrauch

**Leitung:** Elisabeth Riedl  
**Mitzubringen:** Gespitzte Ohren und Schreibutensilien  
**Kosten:** Freiwillige Spende  
**Termine:** 02., 16., 30. Oktober, 13., 27. November, 11. Dezember  
jeweils Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr

### » SessleYOGA mit Sara!

SessleYOGA eignet sich perfekt für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Yogahaltungen werden dabei mit Hilfe eines Sessels im Sitzen oder Stehen praktiziert! Diverse Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen, sowie Kraft- und Atemübungen sind fixe Bestandteile dieser Einheit. Fokus liegt auch auf der Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens sowie der Rumpfmuskulatur!

**Trainerin:** Mag. Sara Katu, Dipl. Gesundheitstrainerin  
**Kosten:** Schnupperstunde gratis! 8,00 Euro pro Einheit  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung  
**Termine:** 11., 18., 25. September, 02., 09., 16., 23., 30. Oktober  
06., 13., 20., 27. November, 04., 11., 18. Dezember  
jeweils Mittwoch von 08:30 bis 09:30 Uhr



**Fit und G'sund – in jedem Alter!**

## BOWLING – SPIELEN

für und mit Seniorinnen und Senioren

**Ort:** Bowlingarena  
„CineCity“ Klagenfurt  
9020 Klagenfurt a. W.

**Preis:** » € 12,00 pro  
Einheit (3 Spiele)

05., 19. September, 03., 17. Oktober, 07., 21. November, 05., 19. Dezember jeweils Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

» **Anmeldung:** Bitte bis Dienstag vor jedem Termin. Tel.: 0664 1409540 oder [hanstauschitz@gmail.com](mailto:hanstauschitz@gmail.com)

