

Senioren- & Sozialservicestelle Adlergasse

Anmeldung Kärntner Seniorenbund Telefon 0463/20 33 70

E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at

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

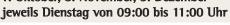


» Einfach tun!

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







» 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

» SesselYOGA mit Sara!

SesselYOGA 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