

Fortlaufende Kurse

Spiel und Sport beim BRK

Ohne Vorkenntnisse können Sie gemeinsam mit anderen am Computer sportlich aktiv werden. Des Weiteren „knackn“ wir unterschiedlichste Ratespiele mit dem speziell für Senioren entwickelten Computerprogramm Genesis. Im Mittelpunkt steht dabei die Freude am gemeinsamen Tun!

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Handzettel.

Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47

Kraft- und Balancetraining

Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden Sie mit viel Spaß und Freude durch gezieltes Rückentraining Ihre Stützfunktionen stärken und Ihre Bewegungssicherheit verbessern. Die Übungen unterstützen und kräftigen ebenso das Gleichgewicht und die Muskulatur.

Im Gymnastikraum der Zionsgemeinde (Hohfederstr. 33) ab 14. Sept. 2017 immer donnerstags von 10 bis 11 Uhr

Kosten: 50,- Euro für 10 Einheiten

Denken heißt flexibel sein

Regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter und steigert die Lebensqualität. Das ganzheitliche Gedächtnistraining gibt viele Anregungen und Tipps, wie man Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkfähigkeit in Verbindung mit Koordinations- und Entspannungsübungen trainieren und aktivieren kann.

- Im **Wöhrder Treffpunkt** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs ab **06. September 2017** immer mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr statt.
- Im **Treffpunkt am Rennweg** (AWO, Ludwig-Feuerbach-Str. 2) findet der Kurs ab **11. September 2017** immer montags von 10 bis 11.30 Uhr statt.

Kosten: je Kurs 50 Euro für 10 Einheiten

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen und Kursen erhalten Sie bei Eva Stöttinger, Telefon 09 11 / 530 11 83

Soweit möglich bieten wir bei Bedarf einen Fahrdienst zu den Veranstaltungen an, entweder mit der Fahrtenkarte vom Bezirk oder gegen Gebühr. Bitte kontaktieren Sie mich hierzu rechtzeitig mindestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Vielen Dank

Das Seniorennetzwerk Wöhrd dient als Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden in den Stadtteilen Wöhrd, Rennweg und Schoppershof.

SeniorenNetzwerk Wöhrd

Ansprechpartnerin: Eva Stöttinger

c/o Bayerisches Rotes Kreuz, KV Nürnberg-Stadt
Nunnenbeckstraße 47, 90489 Nürnberg

Telefon: 09 11 / 53 01 183

Fax: 09 11 / 519 27 78

E-Mail: eva.stoettinger@kvnuernberg-stadt.brk.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



Modellverantwortung:

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Nürnberg - Stadt



Seniorenamt

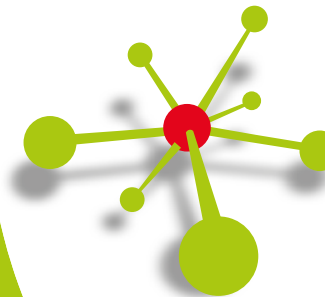
Stand: August 2017

**Termine & Veranstaltungen
von September 2017
bis Februar 2018**

Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

WÖHRD



Zuhause in den Stadtteilen
**Wöhrd, Rennweg
& Schoppershof**

**Willkommen zu Gemeinschaft,
Geselligkeit und Informationen
in Ihrem Wohnquartier**

Wöhrder Treffpunkt im BRK-Seniorentreff, Nunnenbeckstraße 47

► **Dienstagsstammtisch**

Jeweils an **einem Dienstag des Monats** lade ich Sie recht herzlich zu unserem **Dienstagsstammtisch** für mobile und nicht mehr so mobile ältere Menschen von **14 bis 16 Uhr** ein. Zum gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen widmen wir uns unterhaltsamen wie auch wissenswerten Themen oder erkunden das nähere Umfeld.

▽ **26. September 2017**

Ein **bunter Nachmittag** mit lustigen Denk- und Ratespielen



Bitte melden Sie sich jeweils eine Woche vorher bei der Netzwerkkoordinatorin Eva Stöttinger, Telefon 09 11 / 530 11 83, an.

▽ **17. Oktober 2017**

Besuch eines Therapiehunds von Therapiehunde Franken e.V.
Bitte Anmeldung bis 05. Oktober bei Eva Stöttinger

▽ **28. November 2017**

Damals & Heute – eine Erinnerungsreise

▽ **19. Dezember 2017**

Weihnachtliches Singen

▽ **23. Januar 2018**

Sitzgymnastik zu Musik

▽ **06. Februar 2018**

Singnachmittag mit Schlagern



Neu!

Neues Kursangebot

► **Yoga – Bewegung und Entspannung**

Yoga kann dabei helfen, den Körper, die Gedanken und unsere Seele zur Ruhe zu bringen. Blutdrucksenkung, Reduzierung von nervöser Anspannung, Abnahme von Rückenschmerzen sowie ein besserer Schlaf sind nur einige Beispiele der gesundheitsfördernden Wirkung von Yoga.

Es werden leichte körperliche Übungen im Sitzen durchgeführt (Stuhl oder Rollstuhl). Diese Übungen verbinden wir mit unserem Atem und lernen dabei verschiedene Techniken unserer Atmung kennen. Zum Ende erfolgt eine längere Entspannung, beispielsweise in Form einer Phantasiereise oder dem autogenen Training.

Termine **jeweils dienstags von 14 bis 15 Uhr**

▷ **10. Oktober 2017, kostenfreier Schnuppertag**

▷ **07., 14. und 21. November 2017**

▷ **05. und 12. Dezember 2017**

▷ **09., 16. und 30. Januar 2018**

▷ **20. und 27. Februar 2018**

Bitte beachten: Das Yoga-Angebot findet im Wöhrder Treffpunkt statt. Der „offene Treff“ (Treffpunkt am Rennweg) ruht bis auf Weiteres.