

Noch mehr Angebote...

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Angebote im
Monatsprogramm

Darin bieten wir Ihnen noch mehr Veranstaltungen:

Machen Sie Urlaub vom Alltag bei unseren
Diavorträgen.

Bringen Sie Musik in Ihr Leben bei unseren **Konzerten**
und dem wöchentlichen **Singen.**

Genuss und Geselligkeit stehen nicht nur in unserer
Cafeteria, sondern auch bei Festen und Feiern, den
Spielgruppen, dem monatlichen Frühstück und dem
Mittagstisch am Dienstag und Donnerstag an erster Stelle.

Bei Fragen können Sie sich auch gerne
unter **0761/32160** an uns wenden.

Sie können sich das Kurs- und das Monatsprogramm auch
ganz bequem über unsere Internetseite unter
www.awo-bgst-runzstraße.de herunterladen.

Sprachkurse

Englische Konversation

Wir lesen aktuelle Ereignisse, Zeitungsartikel und
Kurzgeschichten und beantworten die Fragen, die sich daraus
ergeben. Zu Vokabeln und grammatischen Problemen werden
Hilfen in dem Maße angeboten, in dem es die Teilnehmerinnen
wünschen. Wir würden uns sehr über neue Interessierte freuen,
da die Diskussion umso spannender wird, je mehr
unterschiedliche Meinungen und Ideen eingebracht werden.

Montag, 9.30 – 11.00 Uhr

Kosten: 23,- € für fünf Treffen jeweils 1,5 Stunden

Leitung: Clive Thomas

Englisch Mittelstufe

Angesprochen sind hier vor allem diejenigen, die irgendwann
schon einmal Englisch gelernt haben, denen aber die Praxis
fehlt und die ihr Englisch gerne wieder "aufmöbeln" möchten. In
lebhafter und zwangloser Runde soll Englisch anhand von
Alltagssituationen praktiziert werden. Auch das Auffrischen der
Grammatik wird immer mit einem praxisbezogenen Kontext
verbunden. Inhaltlich stehen darüber hinaus z.B. außer den
Alltags- auch Reisesituationen, Landeskunde, Gedichte und
Lieder zur Auswahl; Wünsche der Teilnehmer/Innen werden
gerne aufgenommen. Damit Sie Ihre Sprachkenntnisse besser
einordnen können, ist eine Schnupperstunde möglich.

Montag, 11:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 25,- €

Leitung: Clive Thomas

Französisch

- **Mittelstufe**
- **Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen**

Wollen Sie Ihre Französischkenntnisse verbessern, auffrischen oder vertiefen? Scheuen Sie sich vor einer Kursteilnahme, weil Sie nicht unter Druck lernen möchten? Dann sind sie bei uns genau richtig! Wir praktizieren Französisch nicht leistungsorientiert, sondern es geht um die regelmäßige Übung und den Spaß an der Sprache. Wir freuen uns über Interessierte jeden Alters, die gemeinsam mit uns Französisch lernen und sprechen möchten. Sie können jederzeit einsteigen!

Mittelstufe:

Donnerstag, 15:00 – 16:00 Uhr,

Kosten: 40,- € (bei 8 TeilnehmerInnen)

Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen:

Donnerstag, 16.10 – 17.10 Uhr

Kosten: 40,- € (bei 8 TeilnehmerInnen)

Leitung: Angelika Konopka

Gymnastikangebote

Sitz- und Haltungsgymnastik

Diese Gymnastik findet im Sitzen statt und ist besonders für Menschen geeignet, die sich bei schnellen Bewegungen nicht mehr sicher fühlen, deren Bewegungsfähigkeit nachlässt, aber auch nach einem Schlaganfall.

Kontinuierliche Teilnahme hilft, Bewegungsabläufe zu erhalten oder wieder aufzubauen.

Montag, 10.30 -11.30 Uhr

Kosten: 2,50 € pro Treffen

Leitung: Carola Schark

Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren, wussten aber bisher noch nicht so recht, wie?

Wir suchen zum Ausbau unseres Angebotes tatkräftige Helferinnen und Helfer,

- **die Freude am Umgang mit anderen Menschen und am Engagement für Ältere haben,**
- **die hin und wieder mit Bewohnerinnen oder Bewohnern des Pflegeheims spazieren gehen möchten,**
- **die ein Instrument spielen oder gerne singen und so Feste und andere Veranstaltungen verschönern und mit gestalten könnten,**
- **die eigenen Gestaltungsideen in die Begegnungsstätte mit einbringen wollen!**

Interessiert?

Melden Sie sich einfach bei uns!

Tel. 0761/ 32160

oder 20746-560

„Bewegungstreff Oberau“ – Gymnastik in freier Natur

Das Üben im Freien regt alle Sinne an und fordert das Gleichgewicht heraus. Begleitet von Vogelgezwitscher, bringen fachlich angeleitete Übungen den nötigen Schwung für den Alltag. An den 30-minütigen Bewegungsteil schließt sich ein flotter Spaziergang durch das Viertel an. Erleben Sie das Erwachen der Natur im Frühling, im Sommer die angenehme Kühle unter alten Bäumen, im Herbst das Rascheln der Blätter unter den Füßen. Genießen Sie im Winter die Stille im Park.

Der Treff findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetter).

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Haus

Mittwoch, 9.30 - 10.30 Uhr

Kostenlos

Leitung: Carola Scharck

Gedächtnistraining

Nicht nur unser Körper, auch unser Geist will gefordert werden. Dieses Angebot richtet sich deshalb an alle, die in netter Runde gemeinsam ihr Gedächtnis und ihre geistige Flexibilität trainieren möchten.

Dabei wird nicht nur eine Methode angewandt, sondern möglichst vielseitige und kreative Übungen durchgeführt.

Versuchen Sie es - es macht Spaß, etwas für sich zu tun!

Falls Sie mehr Informationen möchten, können Sie sich gerne unverbindlich beraten lassen.

Mittwoch, 10.00 –11.00 Uhr

Kosten: 25,- €

Leitung: Claudia Wimmer

Kraft und Balance

Stürze führen im Alter oft zu einer Abnahme des Selbstvertrauens. Daraus kann ein Teufelskreis aus Rückzug und zunehmender eingeschränkter Beweglichkeit entstehen. Viele Stürze können aber durch ein spezielles und regelmäßiges Training verhindert werden.

Montag, 15.00 - 16.00 Uhr

Kosten: 29,- €

Leitung: Carola Scharck

Pilates für Junggebliebene

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Montag, 15.00 - 16.00 Uhr

Kosten: 3,- € pro Treffen

Leitung: Nicola Glöckle

Hatha Yoga auf dem Stuhl – offener Treff

Yoga sorgt für die Kräftigung und Beweglichkeit des Körpers, löst Verspannungen und fördert die innere Balance.

Dehnungs-, Gleichgewichts-, Wahrnehmungs-, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen sorgen für

Wohlbefinden und helfen, auf allen Ebenen neue Energie für den Alltag zu schöpfen.

Montag, 16.30-17.30 Uhr

Kosten: 3,50 € pro Treffen

Leitung: Eleonore Jacob

Wenn die Knochen schlapp machen - Sport für Osteoporose-Erkrankte

Rhythmus statt Rundrücken - Mit schwungvoller Musik halten wir die Osteoporose in Schach! Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärken die Knochen und halten beweglich. Unverbindliche Schnupperstunde möglich. Der Einstieg erfolgt dann zu Beginn des 10-wöchigen Kurses.

Dienstag von 9.00 -10.00 Uhr

Kosten: 39,- €

Leitung: Carola Schark

Bauch – Beine – Po – Venen-Fit

Nach schwungvollem Aufwärmen zu ansprechender Musik steht die Beingesundheit im Vordergrund: Im Stand, im Sitzen oder auf der Matte werden Bewegungen ausgeführt, um Krampfadern und Durchblutungsstörungen vorzubeugen. Für fitte, jung gebliebene Damen und Herren ab 50 aufwärts! Eine kostenlose Schnupperstunde ist jederzeit möglich. Der Einstieg erfolgt dann zu Beginn des 10-wöchigen Kurses.

Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Kosten: 39,- €

Leitung: Carola Schark

Gymnastik für Aktive

Wir bieten für aktive ältere Menschen ein gemischtes Gymnastikprogramm an, das folgende Elemente umfasst: Lauf- und Dehnübungen, Gymnastik mit wechselnden Schwerpunkten (z.B. Kräftigung der Bein-Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, Gleichgewichtstraining usw.).

Mittwoch, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kosten: 3,00 € pro Treffen

Leitung: Carola Schark

Qi Gong

Qi Gong sind aus China stammende, für ältere Menschen in besonderem Maße geeignete Bewegungsformen. Qi Gong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Die Besonderheit liegt darin, dass sie sowohl die körperliche als auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Sie kräftigt den Körper, reguliert Haltung und Atmung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.

Mittwoch, 16.30 -17.30 Uhr

Kosten: 33,- €

Leitung: Rena Wiehe

Wanderung

Die Wandergruppe trifft sich einmal im Monat jeweils Donnerstag, um gemeinsam zu wandern. Die Wanderwege sind auch für ungeübte Wanderer zu bewältigen. Zur Mittagszeit wird je nach Lust und Laune eingekehrt. Bei Interesse können Sie sich auf eine Wanderliste setzen lassen, um jeden Monat über die Route informiert zu werden.

Fitness und Yoga - für jedes Alter

Dieses sanfte Bewegungsprogramm ist für den (Wieder-) Einstieg in die körperliche Aktivität gedacht. Es beinhaltet Fitness- und Kraftübungen mit Brazils, Bällen, Hanteln, Therabändern etc. und wird durch Yogaübungen (Körper-, Atem- und Meditationsübungen) ergänzt. So werden die körperliche und geistige Beweglichkeit und die Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert und das Wohlbefinden gesteigert.

Freitag, 9.30 - 10.30 Uhr

Kosten: 3,50 € pro Treffen

Leitung: Eleonore Jacob