

Fit für die Enkel



2.
Senioren-
tag



29.03.2014

Beginn: 09.00 Uhr

Kita Burg

Am Burgwall 15

Luckenwalde

 Eintritt **kostenfrei**

 **feelGOOD**
GESUNDHEITSTUDIO

vhs
Volkshochschule
Teltow-Fläming

TF  **LANDKREIS TELTOW-FLÄMING**
unverkennbar stark - südlich von Berlin

Wir laden Sie zu einem Vormittag ein, an dem Sie Tipps und Tricks erhalten, damit Sie sehr lange mit Ihren Enkeln gemeinsam aktiv Spaß haben.



Zeit Veranstaltung

09:15-09:45 Uhr

Drums Alive

Trommeln für Körper, Geist und Seele

10:00-10:40 Uhr

Fit auf dem Stuhl

Bewegungstherapie im Sitzen

11:00-11:40 Uhr

„Wir haben Rücken“ - ich nicht!

Kräftigen und entspannen sie ihre Wirbelsäule

11:00 Uhr

Mit Genuss altersgerecht ernähren

Man muss nicht auf alles verzichten -
es gibt auch gesunde Alternativen

12:00-12:40 Uhr

Thai Chi & Qi Gong

Mit chinesischer Bewegungskunst zur inneren Ruhe



09:00-12:40 Uhr

„Du entschuldige i kenn dich“

Bei Kaffee und Kuchen haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Partner, Freunden oder Bekannten Ihren Besuch gemütlich ausklingen zu lassen.

VOLKSSOLIDARITÄT
Burgwall Apotheke
Helikan Apotheke