



Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Landkreis Kusel



Landkreis Kusel



im Landkreis Kusel

Ein Gemeinschaftsprojekt:



Deutsches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Kusel



Mehr
Generationen
Haus
Waldmohr - Farnsteden
Kusel

0.320 Entspannungskurs für Senior*innen 65plus und aktiv

Ob beruflich oder privat – häufig ist Stress nicht zu vermeiden. Kennen Sie das auch und möchten Sie erfahren, was Sie dagegen tun können und dabei verschiedene Entspannungsmethoden erlernen?

Die Übungen werden von Grund auf vermittelt, ebenso deren Hintergrund und Wirkung. Atemtechniken werden geübt, so dass das Körperbewusstsein insgesamt geschult wird.

Das Programm beinhaltet:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Fantasiereisen
- Bewegungs- und Entspannungsmethoden
- Aktive Entspannung durch Yoga und Qi Gong (altersgerecht und spaßgetrieben)

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Sie sollten altersgerecht beweglich sein.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte und eventuell ein Sitzkissen mit.

Leitung:	Carmen Maier-Hettrich
Termin:	8 Nachmittage, 02.11.2021 - 21.12.2021 Dienstag, wöchentlich, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort:	Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr
Kursgebühr:	Kostenfrei
Anmeldung:	06381 9175300 oder https://kvhs-kusel.de/

0.325 Wassergymnastik für 65+

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training, das geeignet ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern!

Sie zahlen nur den Eintritt ins Vitalbad Pfälzer Bergland.

Termin: 9 Vormittage, 28.10.2021 - 23.12.2021
Donnerstag, wöchentlich, 09:30 - 10:15 Uhr

Ort: Schwimmbad Kusel

Kursgebühr: Nur Eintritt

Anmeldung: 06381 9175300 oder <https://kvhs-kusel.de/>

0.321 Entspannungskurs für Senior*innen 65plus und aktiv

Leitung: Carmen Maier-Hettrich

Termin: 8 Nachmittage, 03.11.2021 - 22.12.2021
Mittwoch, wöchentlich, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr

Kursgebühr: Kostenfrei

Anmeldung: 06381 9175300 oder <https://kvhs-kusel.de/>

Yoga auf dem Stuhl – für ältere Anfänger

Viele die an Yoga interessiert sind, schrecken vor einem Kursbesuch zurück, weil sie sich die körperlichen Anforderungen nicht zutrauen – vielleicht aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, aus Krankheitsgründen oder eventuell wegen Einschränkungen des Körpers. Sitz Joga ist genau für sie da und holt die Menschen da ab, wo sie stehen beziehungsweise sitzen.

Leitung: Natalie Graf

Termine: Oktober: 05.10. und 19.10.
November: 02.11.; 16.11.; 30.11.
Dezember: 14.12.; 28.12.

Ort: Mehrgenerationenhaus Kusel

Anmeldung: Anke Halwaß 06381 9239-12 oder anke.halwass@cjd.de

Kursgebühr: Kostenfrei

Erste-Hilfe-Kurs für Senior*innen

Der DRK Kreisverband Kusel e.V. in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Ältere Menschen“ des Landkreises Kusel, einen aus 5 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten bestehenden Erste-Hilfe-Kurs für Senioren an. Themen unter anderem Herzinfarkt, Schlaganfall, Sturzprävention.

Leitung: Bettina Heinz

Termin: 18.11.2021

Ort: DRK Kreisverband Kusel e.V., Trierer Str. 39, 66869 Kusel

Anmeldung: 06381/ 924622

Kursgebühr: Kostenfrei

Nachbarschaftskochen für Senior*innen

Nachbarschaftskochen heißt: Gemeinsam kochen, alte Rezepte ausprobieren oder zum ersten Mal den Kochlöffel schwingen. Gemeinsam Essen und Spaß haben, als alleine Zuhause zu sitzen. Alte Bekannte treffen oder neue Freundschaften schließen. Miteinander reden.

Leitung: Rosalinde Neiheisel, Dorle Galle, Sonja Kizler

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat. Aktuell am 06.10.2021

Ort: Evangelische Christusgemeinde, Schulstraße 10, 66901 Schönenberg-Kübelberg

Anmeldung: Bis spätestens Freitags davor unter 06373 8969111

Kursgebühr: Kostenfrei

