

## Angebote der Familienbildung

### 1. Gut aussehen – sich wohlfühlen

Ausstrahlung ist keine Frage des Alters! Wie Sie sich auch im reifen Alter gut zurecht machen können, zeigt eine erfahrene Visagistin und Kosmetikerin.



### 2. Klangentspannung für Senioren

Eine Klangschale ist eine Schale aus Bronze, die Töne erzeugt. Die Wirkung dieser Töne ruft ein entspanntes Körpergefühl und ein angenehmer Zustand hervor. Lassen Sie sich durch die wohltuende Wirkung der Klangschalen verwöhnen und entspannen bei Phantasieereisen.



### 3. Selbstverteidigungstraining

Unter dem Motto „Grenzen setzen“ wird in diesem Training speziell auf die Themen Selbstschutz, Gefahrenerkennung und – Vermeidung eingegangen. Es werden ausgesuchte Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die Sie in Notsituationen hilfreich einsetzen können.

### 4. Sturzprophylaxe und Rollatortraining



### 5. Heilkräuter und ihre Anwendung

Die Fachkraft für angewandte Kräuterheilkunde referiert zu unterschiedlichen Themen, zum Beispiel:

- Kräuterspaziergang durch die heimische Umgebung
- Heilkräuter und ihre Einsatzmöglichkeiten bei Erkältung, speziellen Symptomen oder zur Vorbeugung von Krankheiten



**Alle Termine finden nach Absprache statt.**

**Nähere Infos -auch zu anderen interessanten Themen-**

**in der Familienbildung: 02041-70949-23 oder 0209-4094-179**