BAD NAUHEIM
Die Gesundheitsstadt

Senioren-information

Ausgabe 1/2025

Seniorenausflug nach Mainz

Am 13. Mai mit dem Schiff unterwegs
ab Seite 12

Haben Sie auch Freude am Singen?

Der Gemischte Chor Schwalheim freut sich auf Sie!
Seite 17

Evangelische Familienbildung Wetterau

Die Evangelische Familienbildung Wetterau zeichnet sich durch ein umfangreiches und vielseitiges Programm aus, das alle Altersgruppen anspricht, mit einem besonderen Schwerpunkt auf Angeboten für Senioren. Die Kurse finden an verschiedenen Standorten statt, darunter in Bad Nauheim das Gemeindehaus neben der Wilhelmskirche, die Christuskirche in Nieder-Mörlen und die Turnhalle in Schwalheim. Für ältere Menschen bieten wir maßgeschneiderte Angebote, die auf ihre spezifischen Bedürfnisse und Interessen abgestimmt sind.

Ev. Familienbildung Wetterau
Hanauer Straße 39
61169 Friedberg

06031 1627800
06032 929953 (Fax)
info@familienbildungwetterau.de
www.familienbildungwetterau.de

Bürozeiten
Montag bis Mittwoch 9 – 11 Uhr
Donnerstag 9 – 13 Uhr

oder persönlich nach telefonischer Anmeldung

Das Programm umfasst:

- Bewegungskurse zur Förderung von Mobilität und Gesundheit
- Gedächtnistraining zur Stärkung der geistigen Fitness
- Kreative und gesellige Aktivitäten zur Förderung sozialer Kontakte
- Digitalkurse für iPad und iPhone zur Verbesserung der technischen Kompetenz
- Informative Vorträge zu seniorenrelevanten Themen wie Gesundheit, Ernährung und Rechtsfragen

Durch dieses breit gefächerte Angebot leistet die Evangelische Familienbildung Wetterau einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen und fördert aktiv ihre gesellschaftliche Teilhabe.

Das komplette Veranstaltungsprogramm finden Sie auf unserer Homepage zum Download.

Hier ein Ausschnitt aus unserem Kursprogramm:

Wirbelsäulengymnastik

Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen steht die Wirbelsäule im Vordergrund. Bekannte und bewährte Wirbelsäulenübungen werden ergänzt und bereichert durch Pilates und sein "Powerhouse". Die Wirbelsäule wird zu einer optimalen Stütze aus dem Körperzentrum heraus. Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden.

Häusliche Pflege und mehr...
...fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.
ave vita
Ambulanter Pflegedienst

Wir sind für Sie rund um die Uhr persönlich erreichbar
0 60 32 / 925 18 92

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung

Ave Vita GbR
Ambulanter Pflegedienst
Frankfurter Str. 1c
61231 Bad Nauheim
Telefon: 0 60 32 / 925 18 92
Telefax: 0 60 32 / 925 18 93

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen ■ Mitglied des VDAB ■ 24-Stunden Dienst

Yoga & Entspannung
Yoga-Kurs mit besonderem Schwerpunkt auf langsame, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen. Es wird eine Kombination aus Atemtechniken, Yoga-Übungen und Meditationen angeboten. Jede Stunde hat einen anderen Fokus wie z. B. Schultern, Hüfte oder unterer Rücken.

Senioren kochen im evangelischen Gemeindezentrum Wilhelmskirche
Gemeinsam werden nationale und internationale Gerichte zubereitet und genossen.

Nordic Walking – die Technik macht's
Hier steht das Erlernen der Nordic-Walking ALFA-Technik im Vordergrund. Er richtet sich somit an Anfänger aber ebenso an erfahrene Nordic Walker, die ihr Training durch effektive Technik verbessern wollen. Wir walken gemeinsam und erlernen Schritt für Schritt die einzelnen Bewegungsmerkmale der ALFA-Technik.

I-Phone für Senioren
Das bekannte Telefon von Apple ist inzwischen auch bei älteren Menschen beliebt. Die Benutzung ist einfach, wenn man die Grundbedienung verstanden hat. Sehr einfach ist die Verbindung verschiedener Applegeräte miteinander. Da sich die Bedienung leicht von den Android-Smartphones unterscheidet, gibt es hier einen separaten Kurs.

I-Pad für Senioren
Der iPad Grundlagenkurs macht Sie zunächst mit dem Aufbau und den technischen Möglichkeiten des Apple-Computers vertraut. Die Arbeit mit dem iPad, zum Beispiel das Surfen im Internet oder die Datenverwaltung und den Umgang mit iCloud, üben Sie in diesem iPad Seminar anschließend anhand praktischer Beispiele. Am Ende dieser Grundlagenschulung werden Sie das Apple iPad mühelos wie Ihren Computer nutzen können.

Kurse u.a.

Wirbelsäulengymnastik
ab 17. Januar · 12 x 1 Stunde · 88 Euro

Freitags · 10:40 – 11:40 Uhr

Bad Nauheim – Schwalheim, Mehrzweckhalle
Leitung: Frau Kricheldorf,
Übungsleiterin B – Sport

Yoga und Entspannung
ab 14. April · 6 x 1 Stunde · 50 Euro

17:30 – 18:30 Uhr

Christuskirche Nieder-Mörlen
Leitung: Frau Hirsch

Senioren kochen
7. Januar, 4. Februar, 11. März
3 x 3 Stunden · je 15 Euro

Dienstags · 9:30 – 12:30 Uhr

Wilhelmstraße 12
Ev. Gemeindezentrum Wilhelmskirche
Leitung: Frau Witzel, Hauswirtschafterin

Nordic Walking
ab 28. April · 8 x 1,5 Stunden · 80 Euro

Montags · 18:00 – 19:30 Uhr

Goldsteinpark Parkplatz Greifvogelfreunde e.V.
Leitung: Frau Zuber-Huthmacher,
Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

I-Phone für Senioren
6 x 1 Stunde · 51 Euro

Kursbeginn 30. Januar · 10:00 – 11:00 Uhr

Wilhelmskirche Bad Nauheim

I-Phone für Senioren
6 x 1 Stunde · 51 Euro

Kursbeginn 30. Januar · 11:00 – 12:00 Uhr

Wilhelmskirche Bad Nauheim