



NEUER KURS

GESUNDHEITSORIENTIERTES BEWEGUNGSANGEBOT

Beginn 20.01.2026

Dienstags 17:30 - 18:30 Uhr
im Café Frieda in Herford
mit

Zwei geschulten Übungsleitungen im
Bereich Demenz und Bewegung

Anmeldung auf unserer Homepage
unter: www.ksb-herford.de

Ansprechpersonen:

Jörn Seifert (j.seifert@ksb-herford.de, 05221 - 13 1435)
Alice Ruhnau (a.ruhnau@ksb-herford.de, 05221 - 13 1447)



GESUNDHEITSORIENTIERTES BEWEGUNGSANGEBOT

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude an Bewegung haben und ihre Mobilität, Kraft und Lebensfreude erhalten möchten. Mit einfachen Übungen werden Körper und Geist gefördert, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Orientierung verbessert. Besonders willkommen sind auch Menschen mit Einschränkungen, wie etwa Demenz.

Der Fokus liegt auf gemeinsamer Aktivität und nicht auf Leistung, wobei die Übungen individuell angepasst werden, um Erfolgserlebnisse und eine sichere, wertschätzende Atmosphäre zu schaffen. So wird Bewegung zu einem positiven Erlebnis, das das Wohlbefinden und die Lebensqualität stärkt.



Café Frieda, Waisenhausstraße 1, 32052 Herford



jeden Dienstag vom 20.01.2026 bis 24.03.2026
(10 Einheiten)



Anmeldungen sind auf unserer Homepage
unter www.ksb-herford.de oder mit Hilfe
des QR-Codes möglich.



[weitere Informationen](#)

