

Bewegungssemester 6x



Do, 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

Bewegung macht Freude und tut gut. Die Kursleiterin gibt euch gute Tipps und Ratschläge und erklärt euch, warum wir die Bewegung brauchen. Wir können Stürze vermeiden. Deshalb ist Bewegung wichtig. Es gibt auch die verschiedenen Körper-Übungen und Gedächtnisübungen.

- Was für Bewegung brauchen wir?
- Wie viele Bewegungen gibt es?
- Wie motivieren wir für die Bewegung?
- Wir machen gemeinsam Übung und Bewegung.
- Es gibt genug Zeit für den Austausch und die Fragen.

Zielgruppe	für alle interessierten Personen
Kursleitung	Marzia Brunner
Kommunikation	Lautsprache und Gebärdensprache
Kosten	Fr. 30.-- pro Person (6x)
Anzahl	5 - 10 Personen
Mittagessen	wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.
Anmelden	Do, 9.10.2025 an z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch