



Einsteigerkurs „Kaffee-Kuchen-Tablet“ Und Folgekurs „Kommunikation und Tablet“

Unter Anleitung erfahrener Referenten der Landesmedienanstalt Saarland, lernen die Teilnehmer im dreistündigen Einsteigerkurs die Bedienelemente des Tablets kennen und machen Ihre ersten Schritte im Internet.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Tablets werden gestellt.
Der **kostenlose** Kurs wird in Kooperation mit Onlinerland Saar angeboten

Freitag, 2. Juli 2021 „Kaffee, Kuchen, Tablet“
Freitag 16. Juli 2021 „Kommunikation und Tablet“
Freitag 23. Juli 2021 „IT-Sprechstunde bei Fragen“

9:00 bis 12:00 Uhr
9:00-11:00 Uhr (Sprechstunde)
im Gemeinschaftsraum
der Seniorenberatung Eschberg

Mecklenburgring 53
66121 Saarbrücken
Anmeldungen erforderlich : Tel.: 0681 8319372

Onlinerland Saar ist eine saarländische Kampagne des Medien-Netzwerk SaarLorLux e.V. mit der Landesmedienanstalt Saarland zur Internetqualifizierung und Förderung der Medien- und Inter-



Senioren in Form

mit
Christina Klinkenberg

(Staatl. geprüfte Fitnessfachwirtin (BSA, IHK)
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG))

Dieser Bewegungskurs wirkt mit seinem Angebot dem Alterungsprozess entgegen. Mit den Übungen bauen Ihre Muskeln Kraft auf und Ihre Gelenke werden beweglicher. Ihr Gang wird sicherer und eventuelle Beschwerden, wie beispielsweise in Ihrem Rücken können sich verbessern.

Das Konzept ist eine Bereicherung in vielen Alltagssituationen...

Es stärkt Ihren Körper und damit auch Ihren Geist.

Sie möchten weiterhin Ihren Alltag fit erleben und selbständig die Dinge unternehmen, die Sie lieben?

Dann ist das Angebot „Senioren in Form“ genau das richtige für Sie!

Beginn : Mittwoch, 04.August 2021

09:00 bis 10:30 Uhr
im Gemeinschaftsraum
der Seniorenberatung Eschberg
oder im Außenbereich

Mecklenburgring 53
66121 Saarbrücken
Der Unkostenbeitrag für 10 Treffen beträgt 35 €