



**„Altern ist nichts für Feiglinge –  
Älterwerden gemeinsam denken und aktiv gestalten“**

**SENIORENTAG**

am 26.10.24

©Loredana La Rocca

**kostenlos,  
Anmeldung  
erforderlich!**

Mit  
einem  
Beitrag des  
**Chors „Grenzenlos“** –  
ein Chor für Seniorinnen, Senio-  
ren und Menschen mit Demenz.

**15:30 bis  
16:00 Uhr**

**Begrüßung: 14:00 – 14:30 Uhr (Raum 103)**

**Eröffnungsvortrag Prof. Dr. Marion Grein: 14:30 – 15:30 Uhr (Raum 103)**

**Gesunde Pause (Catering Silvia Siess): 15:30 – 16:00 Uhr**

## **16:00 – 16:45 Uhr**

### **Raum 102**

**Yoga  
auf dem Stuhl**

Tsubasa  
Wakabayashi

### **Raum 103**

**Vortrag:  
Alzheimer und  
Demenz – sind wir  
wirklich machtlos?**

Dr. Jens  
Schneider

### **Raum 200**

**Fit  
fürs Alter**

Gerhard  
Schabel

### **Raum 201**

**Gehirntraining  
und Koordination  
mit einem  
Jonglierball**

Beate  
Weißbach

## **17:00 – 17:45 Uhr**

### **Raum 102**

**Yoga  
auf dem Stuhl**

Tsubasa  
Wakabayashi

### **Raum 103**

**Künstliche  
Intelligenz im  
Alltag**

Anna  
Pinkernell

### **Raum 200**

**Somatic  
Exercises**

Gerhard  
Schabel

### **Raum 201**

**Gehirntraining  
und Koordination  
mit einem  
Jonglierball**

Beate  
Weißbach



**16:00 – 17:30 Uhr**

**Raum 205**

**Ikebana -**  
Japanische Kunst des  
Blumenarrangierens

Monika  
Heitmayer  
&  
Anne Gürtler

**Raum 207**

**Praxis-  
Workshop:  
Gesundheit  
beginnt im Darm!**

Silvia  
Siess

**16:00 – 16:45 Uhr**

**Raum 310**

**Workshop:  
Sprachenlernen  
im Alter**

Prof. Dr.  
Marion Grein

**Raum 311**

**Hawaiianischer  
Hula-Tanz**

Marion  
Mathe

**17:00 – 17:45 Uhr**

**Raum 310**

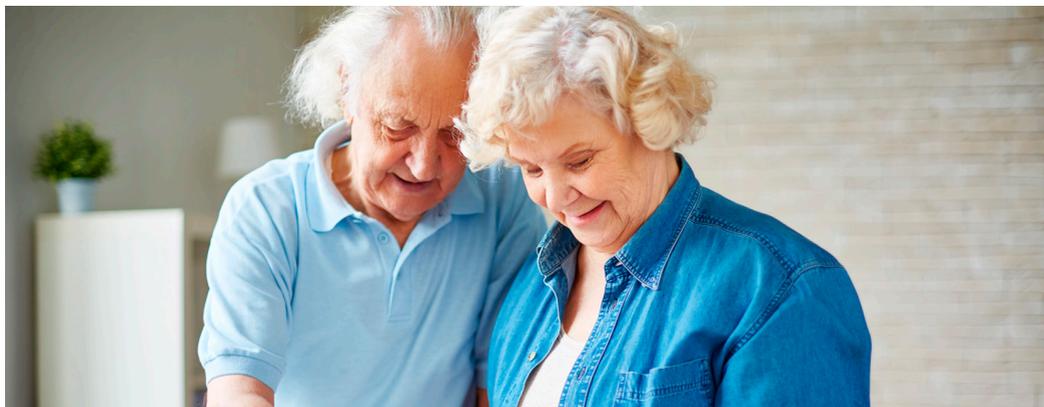
**Vortrag:  
Gesundheit be-  
ginnt im Darm!**

Dr. Olga  
Penner

**Raum 311**

**Hawaiianischer  
Hula-Tanz**

Marion  
Mathe



Eine Anmeldung ist für die einzelnen Workshops erforderlich.  
Bitte geben Sie den/die Workshop-Titel bei der Anmeldung mit an.

**Anmeldung unter: [alisa.reichart@vhs-augsburg.de](mailto:alisa.reichart@vhs-augsburg.de)**



Augsburger  
**Volkshochschule**

**Augsburger Volkshochschule**

Willy-Brandt-Platz 3a | 86153 Augsburg | Tel: 08 21 / 50 265-0