Das beste Alter – ist jetzt!

ANZEIGE

Wie wäre es mal wieder mit leckerer Hausmannskost ohne viel Aufwand?

Ein heißes Mittagessen – kontaktlos und sicher geliefert. Das bietet die Landhausküche ihren Gästen.

Ein Anruf genügt und die Kuriere der Landhausküche bringen das Lieblingsgericht heiß nach Hause. Denn wer kennt es nicht: Der Sauerbraten oder auch die Rinderroulade sind einfach lecker – die Zubereitung für eine oder zwei Personen ist aber aufwendig, denn die Zutaten müssen in der richtigen Menge gekauft und zubereitet werden.

Dabei ist es so leicht, ein leckeres Essen zu genießen. Wer mag, dem bringt die Landhausküche jeden Tag ein Mittagessen ins Haus, das auf den Punkt gegart und appetitlich heiß ist, wenn es ankommt. Denn die Lieferfahrzeuge haben einen Ofen an Bord. Ein breites Angebot an leckeren Gerichten sorgt dafür, dass es jedem schmeckt.

Mehr Informationen Mo. – Fr. von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefonnummer

0 25 01 - 5 96 96 38

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Jetzt informieren: 0800 9966028
(erreichbar Mo.-Fr., 8-20 Uhr, kostenlos)
malteser-hausnotruf.de

Gutschein:
Hilfe auf Knopfdruck – 1 Monat kostenlos
(gültig vom 01.10.2022 - 15.11.2022 bei Neuanschluss)

Studieren im Alter trainiert das Gehirn

Erstsemester jenseits der 60

Eigentlich gilt der Ruhestand als Phase des wohlverdienten Ausruhens. Doch was macht man mit all der Zeit, die man nun auf einmal zur Verfügung hat? Wer Lust hat, kann sich jetzt mit Dingen beschäftigen, die einen schon immer interessiert haben.

Und wo kann man diesen Interessen besser nachgehen als an einer Uni oder Hochschule? Wen es im Alter noch mal zum Studium zieht, der hat verschiedene Möglichkeiten. Das sollte man wissen:

Was ist ein Seniorenstudium?

Antwort: Als Senior oder Seniorin stehen einem verschiedene Studien-Varianten offen. Einerseits gibt es das normale Regelstudium, das man auch im Alter noch absolvieren kann. Hier muss man alle Prüfungen bis zum Abschluss regulär ablegen. „Wer aber bereits ein ganzes Berufsleben hinter sich gebracht hat, braucht ja keinen berufsqualifizierenden Abschluss mehr, sondern kann frei seinen Interessen folgen“, sagt Bernd Schmitt vom Akademischen Verein der Senioren in Deutschland (AVDS). Einige Hochschulen haben dem Experten zufolge daher ein separates Seniorenstudium mit eigener Struktur eingeführt. Es gibt

Gerade wer sein Leben lang aktiv war, hat auch im Alter oft Lust, noch mal zu studieren. Foto: dpa

Einführungsveranstaltungen, kleinere Prüfungsleistungen und Abschlusszertifikate. Es ist jedoch anders ausgerichtet als ein Regelstudium. Wesentlich häufiger sei jedoch die Teilnahme am Lehrbetrieb als Gasthörer oder Gasthörerin. Man besucht Vorlesungen und kann sich im Rahmen des Angebots frei nach Interesse sein Programm zusammenstellen.

Wo finde ich Informationen?

Antwort: Die Hochschulen entscheiden in der Regel selbst, welche Form des Studiums für Ältere sie anbieten. Einen Überblick bietet etwa der AVDS auf seiner Website (www.avds.de) und in seinem Studienführer. Auch die Hochschulen selbst haben meist eigene Koordinatoren für das Senioren- und Gasthörerstudium, die zu Form und Ablauf beraten.

Was spricht dafür, im Alter noch ein Studium zu wagen?

Antwort: „Wir sehen oft eine hohe Motivation bei den Älteren: Sie wollen geistig fit und beweglich bleiben, Neues entdecken, sich weiterbilden und ihre Zeit sinnvoll nutzen“, sagt Doris Lechner, Koordinatorin des Gasthörer- und Seniorenstudiums einer deutschen Universität. Außerdem würden sie sich freuen, auf Menschen mit ähnlichen Interessen zu treffen und Kontakte zu knüpfen. Für manche ist es auch die Erfüllung eines Lebenstraumes, der ihnen in der Jugend verwehrt wurde. Gerade manchen Frauen wurde früher das Studium nicht zugestanden, diesen Wunsch erfüllen sie sich nun. Andere waren im Berufsleben zu beschäftigt und konnten nicht richtig intensiv studieren. Das holen sie jetzt nach.

Gibt es Voraussetzungen für ein Studium im Alter?

Antwort: Ein Gasthörerstudium steht jedem offen und kann auch ohne Abitur aufgenommen werden. Allerdings ist auch ein Gasthörerstudium ein Studium, also sollte man schon grundsätzlich der Typ dafür sein. So ergibt sich eine sehr heterogene Gruppe der studierenden Senioren – obgleich Akademikerinnen und Akademiker in deutlicher Mehrheit sind. „Für sie ist es wichtig, zu verstehen, dass sich manche Lehrinhalte und Perspektiven seit der Zeit ihres eigenen Studiums verändert haben und offen dafür zu sein“, sagt Doris Lechner. (dpa)

»Wir sehen oft eine hohe Motivation bei den Älteren: Sie wollen geistig fit und beweglich bleiben, Neues entdecken, sich weiterbilden und ihre Zeit sinnvoll nutzen«

Doris Lechner, Koordinatorin des Gasthörer- und Seniorenstudiums

Noch beim Herausgehen erfahren,
welche Baustellen auf dem Weg zur Arbeit warten.

EV hörbar
kostenlos
für EV digital+
Kunden!

EV hörbar

- EV digital+ inkl. der EV als hörbare Version
- per Sprachsteuerung durch die EV blättern und regionale Nachrichten sowie überregionale News hören
- auch frühere Ausgaben der EV sowie Gedenkanzeigen jederzeit hörbar

Noch kein EV digital+ Kunde?

Neukunden: € 29,50/Monat

Zeitungsabonnenten*: zzgl. € 4,90/Monat

„Alexa, frage EV nach Emsdetten.“

JUST ASK alexa

* mit einem aktiven Voll-Abo der gedruckten Ausgabe

05971/ 404-0 abo@ev-online.de

ev-online.de/hörbar

Das beste Alter – ist jetzt!

Sicher mit dem Pedelec durch die Stadt

Mit Übung und Rücksicht

Auf den Radwegen im Stadtverkehr wird es oft eng: Schutzblech an Schutzblech reihen sich Radfahrende aneinander – immer mehr auch mit Pedelec. Wer zum ersten Mal auf einem Elektrofahrrad sitzt, sollte sich gut vorbereiten. Dies gilt insbesondere für die Generation im fortgeschrittenen Alter.

„Radwege hierzulande sind meist viel zu schmal, rumpelig, chaotisch geführt – oder fehlen manchmal ganz." Das Urteil von Stephanie Krone vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) über die Fahrradfreundlichkeit der deutschen Städte fällt eindeutig aus. Das heißt auch: erschwerte Bedingungen für Radfahrer. Wer dann noch recht neu mit dem umgangssprachlich auch E-Bike genannten Pedelec unterwegs ist, muss sich auch noch an das andere Fahrverhalten gewöhnen.

■ **Vor der ersten Fahrt erstmal auf Probe aufsitzen:** Vor der ersten Fahrt rät Krone deshalb zu einer Probetour in sicherer Umgebung. Denn selbst, wenn viele Modelle sich optisch nicht mehr allzu sehr von einem herkömmlichen Rad unterscheiden, reagieren Elektroräder anders als gewohnt. Eine Eigenart zeigt schon im Antritt. Ein Pedelec schiebe sich durch die Motorunterstützung fast von selbst vorwärts, so Krone. „Wenn man damit nicht rechnet und zu stark tritt, kann man schlimmstenfalls einen Satz nach vorn machen."

Zum Eingewöhnen empfiehlt sie die niedrigste Unterstützungsleistung, um sich an den Schub des Motors besonders beim Anfahren zu gewöhnen. Beim Fahrtraining sollten Anfänger zusätzlich ein paar Schlangenlinien fahren, um das Kurvenfahren zu üben. Erst wenn sich der Radfahrer sicherer fühlt, sollte er sich an die 25 km/h herantasten, bis zu denen das Pedelec beim Treten maximal hilft.

> **»Ältere (...) Menschen sollten zusätzlich prüfen, ob sie einen Schulterblick noch hinbekommen, ohne ins Schlingern zu geraten.«**
>
> Stephanie Krone vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club

■ **Achtung Bremse! Die Übung ist wichtig:** Außerdem rät sie, das Bremsen zu üben. Denn wer so flott unterwegs ist, müsse vor allem im Stadtverkehr jederzeit abbremsen können. Entsprechend kräftig fallen die Bremsen bei Pedelecs aus. Ein nicht zu unterschätzendes Risiko, da sich laut Deutschem Verkehrssicherheitsrat (DVR) durch das höhere Gesamtgewicht und den schnellen Antrieb der Bremsweg verlängert. Entsprechend oft sind Pedelecfahrer regelmäßig im Straßenverkehr in Unfälle verwickelt.

Gerade für unsichere Fahrer, die mit der Eigenart eines Pedelec überfordert sind, hat Krone daher einen Rat. „Ältere und bewegungseingeschränkte Menschen sollten zusätzlich prüfen, ob sie einen Schulterblick noch hinbekommen, ohne ins Schlingern zu geraten." Ein Rückspiegel oder auch ein Dreirad könnten für sie ansonsten die Lösung sein.

Außerdem sollten Helm oder Fahrrad-Airbag nicht fehlen, rät die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Und ein regelmäßiger Gesundheitscheck auch angesichts einer Medikamenteneinnahme bringt Gewissheit über die Verkehrstauglichkeit.

■ **Langsam herantasten:** Womöglich ließen sich mit etwas mehr Vorbereitung viele Pedelec-Unfälle verhindern. Denn laut Jonas Hurlin vom DVR sind diese oft selbst verschuldet, ohne dass ein anderer Verkehrsteilnehmer beteiligt war. Für ihn ein Zeichen, dass „das Gefühl für Geschwindigkeit, Bremsverhalten und Kurvenverhalten erst erlernt werden muss". Er hält Elektroräder grundsätzlich für stadttauglich – wenngleich etwas mehr Übung nötig ist, um sie richtig zu beherrschen.

Auf elektrischen Rädern müssen sich Anfänger an das neue Fahrgefühl erst gewöhnen. Foto: dpa

Er mahnt auf den Radwegen zu mehr Rücksicht, aber das gilt seiner Meinung nach genauso für sportliche Radfahrer ohne Motorunterstützung. Um Zusammenstöße zu vermeiden, sollten andere, die sich Radweg oder Fahrbahn mit einem Elektrorad teilen, mit einer hohen Geschwindigkeit und raschen Beschleunigung des Fahrers rechnen.

■ **Vorsicht beim Überholen:** Angesichts der engen Radwege sollten sich Radfahrer außerdem gut überlegen, wie und ob sie andere Verkehrsteilnehmer überholen möchten, ohne sich und andere zu gefährden. Denn um sicher aneinander vorbeifahren zu können, sind laut Siegfried Brockmann mindestens zwei Meter notwendig. Eine Breite, die nicht immer gegeben ist. Auch für den Leiter der Unfallforschung der Versicherer gelten die üblichen Benimmregeln wie für andere sportliche Radler: angepasst fahren.

Wichtig: „Man sollte immer vorhersagbar fahren, also die Änderung der Fahrtrichtung per Handzeichen ankündigen und keine plötzlichen Schlenker fahren oder unvermittelt stehen bleiben", sagt Krone. (dpa)

Muskeln ein Leben lang trainieren

Muskeln bauen mit zunehmenden Alter stetig ab. Wer nicht mit Training gegensteuert, verliert auf Dauer daher deutlich an Kraft. Dadurch steigt etwa das Risiko von Stürzen, wie die Deutsche Seniorenliga erklärt. Umgekehrt sorge eine gut trainierte Muskulatur für mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Während Ausdauersportarten wie etwa Walking und Schwimmen gut für das Herz-Kreislauf-System sind, lassen sich die Muskeln mit gezielten Übungen – zum Beispiel mit Hilfe von Fitnessbändern – trainieren. Derartige Trainingseinheiten sollten einen körperlich nicht überfordern und man sollte wissen, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden, um sich beim Training nicht zu verletzen. Für Einsteiger empfiehlt sich deshalb fachliche Unterstützung – beispielsweise durch die Fachleute in einem Fitnessstudio. Grundsätzlich lohne sich Training immer, betont die Seniorenliga. Denn die Muskelzellen könnten sich bis ins hohe Alter erneuern.

Neben regelmäßigem Sport sei gesunde Ernährung der zweite Baustein, um den Erhalt oder Aufbau von Muskeln zu fördern. (dpa/dj)

Kompromisslose Flexibilität.

Für jede Lebenslage.

KIRCHNER® Betten und Motorrahmen.

Höhenverstellbare Möbel am Arbeitsplatz oder elektrisch verstellbare Sitze im Auto sind längst selbstverständlich. Gönnen Sie sich diesen Komfort auch in Ihrem Schlafzimmer! Entweder als komplettes Bett oder als Rahmen in Ihr bestehendes Bett integriert.

Mit der variablen Betthöhe genießen Sie ein müheloses Ein- und Aussteigen auf dem für Sie richtigen Niveau. Mithilfe der leicht zu bedienenden und gut ablesbaren Fernbedienung liftet Sie die motorische Verstellung auf Ihre ideale Höhe.

Auch bei Arbeiten rund ums Bett unterstützt Sie die Höhenverstellung optimal. Ob Betten beziehen oder Wäsche zusammenlegen. In Kombination mit der motorischen Liegefläche erreichen Sie ein Maximum an Bequemlichkeit und Komfort – für einen positiven und leichten Start in den Tag!

- ✓ optimale Unterstützung beim Aufstehen
- ✓ in jedes Bettgestell integrierbar
- ✓ bequeme und individuelle Sitz- und Liegeposition
- ✓ Erleichterung beim Beziehen & weiteren Arbeiten rund ums Bett
- ✓ professionelle Handhabbarkeit in eventuellen Pflegesituationen

KIRCHNER®

Jeggle „Das Bett" GmbH
Robert-Bosch-Straße 2
48153 Münster

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9³⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Sa: 9³⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Tel: 0251 / 871 68 21
facebook.com/jeggledasbett
www.jeggle-das-bett.de

Seit 90 Jahren Ihre Nr.1 für guten Schlaf.

JEGGLE
DAS BETT

Das beste Alter – ist jetzt!

Hausnotruf unter Umständen absetzbar

Steuervorteile nutzen

Viele Senioren nutzen ein Hausnotrufsystem, damit sie im Ernstfall schnell Hilfe erhalten. Dass die Kosten dafür in der Einkommensteuererklärung geltend gemacht können, hat der Bundesfinanzhof entschieden. Bedingung ist, dass ein solches Notrufsystem innerhalb der Wohnung die Hilfeleistung rund um die Uhr sicherstellt.

Vor der Entscheidung des Bundesfinanzhofs hatte bereits das Finanzgericht Baden-Württemberg in einer vom Bund der Steuerzahler unterstützten Musterklage entschieden, dass die Kosten absetzbar sind (Az.: 5 K 2380/19). Für viele alleinlebende Senioren sind die Urteile wichtig: Denn „bislang gingen diese beim Finanzamt oft leer aus, wenn sie die Kosten für ihren Hausnotruf absetzen wollten“, erklärt Julia Jirmann vom Bund der Steuerzahler.

Rosige Aussichten: Wem das Eigenheim im Alter zu groß wird, hat bei Banken gute Karten auf eine neue Immobilienfinanzierung. Foto: dpa

Bauen im Alter: Lebenserfahrene Kunden haben bei Kreditanfragen gute Chancen

Als Best Ager durchstarten

Sind die Kinder aus dem Haus, wird vielen das Eigenheim zu groß. Dann wünschen sie sich vielleicht ein kleineres, altersgerechtes Zuhause. Oder sie möchten vom Land in eine Stadtwohnung umziehen, weil dort die Infrastruktur besser ist. Ältere Bauherren haben gute Aussichten, eine Finanzierung zu bekommen.

„Eine Finanzierung für die ältere Generation unterscheidet sich eigentlich nicht von einer für junge Bauherren“, sagt Udo Zimmermann, Spezialist für Baufinanzierung beim Finanzvermittler Dr. Klein. Die Geldinstitute prüften die finanzielle Situation des Antragstellers nach bestimmten Kriterien wie Einkommen, Eigenkapital und Sicherheiten. „Ist er nach ihrer Einschätzung in der Lage, die monatliche Rate zu zahlen, wird er das Darlehen in der Regel auch bekommen“, so Zimmermann.

Laut dem Baufinanzierungsvermittler Interhyp sind in jeder Lebensphase folgende Faktoren für eine solide Kaufentscheidung maßgeblich: die realistische Analyse der finanziellen Möglichkeiten, der Blick auf die persönliche Lebenssituation und die kühle Abwägung, ob das Objekt tatsächlich das bietet, was hinsichtlich Lage, Zustand und Aufteilung gesucht wird.

■ **Kredite sollten bis 75 abgezahlt sein:** Laut der EU-Wohnimmobilienkreditrichtlinie achten Banken darauf, dass die Kredite innerhalb der statistischen Lebenserwartung zurückgezahlt werden. Diese setzen sie häufig mit einem Alter von 75 Jahren an. „Aber es gibt durchaus Fälle, wo sie Kredite mit Laufzeiten von 15 bis 20 Jahren vergeben, selbst wenn der Darlehensnehmer dann über 80 ist“, so Roland Stecher, Finanzberater bei der Verbraucherzentrale.

■ **Best Ager haben oft eine gute Bonität:** Grundsätzlich sind die sogenannten Best Ager, also Menschen ab 50 Jahren, durchaus eine attraktive Zielgruppe für Banken. „Kein Wunder“, sagt Roland Stecher, Finanzberater bei der Verbraucherzentrale Bremen. „Sie haben oftmals viel Eigenkapital aus Ersparnissen oder Lebensversicherungen. Oder sie verkaufen ihre alte Immobilie.“ Dabei gilt: Je höher die Bonität der Kunden, desto bessere Konditionen bekommen sie.

■ **Angebotsvergleiche lohnen sich:** Interessenten sollten sich niemals mit dem ersten Angebot bei ihrer Hausbank zufriedengeben, sondern unbedingt mehrere Geldinstitute anfragen. Es gibt große Unterschiede bei den Angeboten, ein Vergleich kann viel Geld sparen. Einen guten Überblick über den Markt versprechen Vermittler von Immobilienkrediten, weil sie mit vielen Banken zusammenarbeiten - auch solchen, die sich auf die ältere Zielgruppe besonders einstellen. (dpa)

VHS Münster unterstützt Strategie des aktiven Alters und ist zertifiziert

Bildung mit Muße

Anke Breitkopf, VHS-Fachbereichsleiterin für Pädagogik, Familie, Älterwerden, lädt zum breiten Kursangebot der Volkshochschule ab August ein. Foto: VHS

Das beste Alter ist jetzt“ – so empfinden es viele Menschen, die in ihrem Berufsleben viel gearbeitet haben und in ihrem Alltag wenig Zeit für eigene Bedürfnisse und Interessen hatten. Im wohlverdienten Ruhestand können sie eigene Hobbys und Interessen pflegen, Gemeinschaft erleben und Kenntnisse auffrischen oder Neues lernen. „Die Volkshochschule Münster bemerkt längst ein verändertes Altersbild, weg vom Defizit – hin zum Kompetenzmodell“, beschreibt Fachbereichsleiterin Anke Breitkopf die veränderte Wahrnehmung des Alters. Die Volkshochschule Münster unterstützt die Strategie des aktiven Alters. Sie ist Bildungspartnerin für alle Generationen, denn Wissen und Bildung sind wesentliche Bestandteile von Lebensqualität und Lebenszufriedenheit und ermöglicht Engagement und Kontakte bis ins hohe Alter. Die VHS hat ein breitgefächertes Weiterbildungsangebot für Seniorinnen und Senioren wie Gesundheitsvorsorge, Fitness, Sprach- und Computerkurse, Kunst-, Literatur- und Gesprächskreise, mit denen sie das Leben bewusst gestalten können.

Im neuen Servicecenter am Aegidiimarkt 2 kann man sich informieren und beraten lassen sowie anmelden. Die Öffnungszeiten sind montags und mittwochs von 10 bis 16 Uhr, donnerstags von 10 bis 18 Uhr sowie dienstags und freitags 10 bis 13 Uhr. (pm)

Kontakt

Info und Beratung unter ☎ 0251/492 43 21 oder im Internet unter www.stadt-muenster.de/vhs.

Diakonie Münster
Der soziale Dienst der evangelischen Kirche
Diakonie mobil
Home Office mal anders!
Komm in die Pflege.
Wir pflegen Menschen in ihrem Zuhause.
Diakonie Münster – gut für Menschen
Gut für Menschen

Der neue Kia Niro Plug-in Hybrid.
Denk einfach mal größer.
Jetzt für:
€ 34.990,–
Kia Niro 1.6 GDI Plug-in Hybrid Edition 7

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Mit dem neuen Kia Niro Plug-in Hybrid kannst du einfach größer denken – in jeder Hinsicht. Du brauchst mehr Raum für deine Ideen? Er gibt ihn dir. Du willst beim Antrieb flexibel sein und möglichst schnell laden? Kannst du. Du möchtest im Stadtverkehr rein elektrisch fahren?[1] Mach es – mit dem neuen Kia Niro Plug-in Hybrid. Überzeuge dich selbst bei einer Probefahrt und profitiere außerdem noch von der attraktiven Innovationsprämie.[2]

Kia Niro 1.6 GDI Plug-in Hybrid Edition 7 (Super/Strom, 6-Gang-Doppelkupplungsgetriebe), 134,6 kW (183 PS); Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 1,3. Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 12,9. CO_2-Emission: kombiniert 29 g/km. Effizienzklasse: A+++.[3]

AUTOHAUS WIESMANN – richtig beraten – freundlich bedient
Autohaus Wiesmann
Wiedaustraße 101 | 48163 Münster
Telefon: 0 25 01 / 96 01 - 0
www.kia-wiesmann-muenster.de

1 In bestimmten Situationen wird auch im Elektro-Modus der Verbrennungsmotor automatisch aktiviert – zum Beispiel wenn der Ladezustand der Hybridbatterie unter ein bestimmtes Niveau sinkt, der Beschleunigungsbedarf hoch ist oder der Fahrzeuginnenraum beheizt werden soll.
2 Die Innovationsprämie beläuft sich auf € 6.750,- und wird in Höhe eines Betrages von € 4.500,- als staatlicher Zuschuss und in Höhe von weiteren € 2.250,- als Herstelleranteil durch eine Reduzierung des Nettokaufpreises gewährt. Die Höhe und Berechtigung zur Inanspruchnahme der Innovationsprämie sind durch die auf der Webseite des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (Bafa) unter www.bafa.de abrufbare Förderrichtlinie geregelt. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung der Innovationsprämie, keine Barauszahlung des Herstelleranteils. Die Innovationsprämie endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2022. Die Auszahlung des staatlichen Zuschusses erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Der Herstelleranteil von € 2.250,- ist bereits in dem ausgewiesenen Endpreis berücksichtigt.
3 Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

vhs Volkshochschule Münster
STADT MÜNSTER
Kreativität ist der Schlüssel zum Leben. Probieren Sie es aus!
Mit vielfältigen Kursangeboten, Computeranwendungen für Seniorinnen und Senioren, Sprachentrainings „mit Muße“ oder Gymnastik, Tanz, Musik, speziellen Gesundheitskursen für Ältere, Kunst-, Literatur- und Gesprächskreisen der Volkshochschule Münster können Sie das Leben bewusst gestalten.
Telefonische Beratung: 0251 492-4321
Information und Anmeldung:
vhs-Servicecenter, Aegidiimarkt 2, 48143 Münster
oder im Internet: www.stadt-muenster.de/vhs

Beweglich bleiben im fortgeschrittenen Alter: Möglich machen es auch die Gymnastik-Angebote der Volkshochschule Münster.
Foto: VHS/Fotolia/Robert Kneschke