



Fitness für den Kopf

Ein Kursangebot für alle, die ihr Gedächtnis trainieren möchten

„Wer rastet, der rostet“. Das gilt nicht nur für unsere körperliche Fitness, sondern auch für unsere Gehirnleistung.

Mit einem bunten Mix an Übungen (z.T. auch mit einfachen Bewegungen) trainieren wir in diesem Kurs unser Gedächtnis. Dabei fördern wir in lockerer Atmosphäre Konzentration und Ausdrucksfähigkeit, sowie unser logisches Denk- und Reaktionsvermögen.

Referentin: Christine Ascherl
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Termine: jeweils Mittwoch 15:00-16:30 Uhr
Kurs 1: 29.01.-26.02.25 (5 Termine)
Kurs 2: 02.04.-02.07.25 (10 Termine)
Kurs 3: 17.09.-26.11.25 (10 Termine)

In den Schulferien pausieren wir!

Ort: Begegnungsstätte, Rathausstr. 5

Kursgebühr: 55,00 € (5 Termine)
je 110,00 € (10 Termine)

Veranstalter: Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.
Anmeldung unter 08142 5939640 (Di+Do 10:00-12:00 und 14:00-15:00 Uhr)