



Fitness für den Kopf

Ein Kursangebot für alle, die ihr Gedächtnis trainieren möchten

„Wer rastet, der rostet“. Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Fähigkeiten unseres Gehirns. Mit einem bunten Mix an Übungen (z.T. mit einfachen Bewegungen) trainieren wir in diesem Kurs unser Gehirn. Dabei fördern wir in lockerer Atmosphäre Konzentration und Ausdruckfähigkeit sowie unser logisches Denk- und Reaktionsvermögen und tragen damit aktiv zur Prävention demenzieller Erkrankungen bei. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit gutem Seh- und Hörvermögen.

Referentin: Christine Ascherl
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Termine: jeweils Mittwoch 15:00-16:30 Uhr
Kurs 1: 14.01.-11.02.26 (5 Termine)
Kurs 2: 18.03.-17.06.26 (10 Termine)
Kurs 3: 16.09.-25.11.26 (10 Termine)

In den Schulferien pausieren wir.

Ort: Begegnungsstätte, Rathausstr. 5

Kursgebühr: 58,00 € für 5 Termine
115,00 € für 10 Termine
je nach Einstieg Kursberechnung anteilig

Veranstalter: Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.
in Kooperation mit dem Brucker Forum e.V.
Anmeldung unter 08142 5939640 (Di&Do 10:00-12:00 und 14:00-15:00 Uhr)