

EINLADUNG



Gedächtnistraining - Fit im Alter!



COMMUNITY
NURSING

Wann: Dienstag, 19. September 2023

9:15 - 10:00 Uhr

Wo: Seniorentreff Marz

Franz Liszt-Gasse 21

Trainerin: Sandra Ribits-Perner

**SCHNUPPERSTUNDE
MÖGLICH!!!**

In diesem Kurs wird nicht nur der Körper, sondern auch die grauen Zellen trainiert.

Unterschiedliche Übungen und spannende Aufgaben zu Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung und Abruf aktivieren das Gehirn ganzheitlich. In jeder Einheit werden verschiedene Areale des Gehirns angesprochen und trainiert. Zum Beispiel erinnern wir uns mit Geschichten an früher und vergleichen, wie das heute ist. Ebenso werden Jahreszeiten und Feiertage in die Übungen mit eingebaut.

Durch diverse Techniken mit zum Beispiel Tüchern oder Bällen soll der Körper und Geist auf allen Ebenen aktiviert werden. Zudem können alle Übungen auch im Sitzen und ganz stressfrei ohne Druck ausgeführt werden. Nichts muss, aber alles kann.

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!