



Gehirn-Fitnessstraining

Spielerisch und ungezwungen!

Bewegung und Denken werden kombiniert: Überkreuzbewegungen, Spiel mit Bällen oder Seilen etc. So fordern wir unser Gehirn mit Neuem heraus. Das Training ist spielerisch, ungezwungen und ohne Leistungsdruck.

Seniorenkoordination



Einladung zum weiteren Gehirn-Fitnessstraining

Leiterin:

Elke Nestler-Schreiber, Synapsencoach, Gehirnfittnesstrainerin,
www.denkduenger.li.

Zeit & Termine:

Jeweils am Donnerstag von 13.50 bis 14.50 Uhr
vom 26.10.23 bis 14.12.23

Treffpunkt:

Musikhaus Ruggell, 2. Stock, Raum der Chöre.

Kosten pro Person:

CHF 17.– pro Stunde für Pensionisten der Gemeinden Ruggell, Gamprin und Schellenberg. Der Kurs wird von den Gemeinden finanziell unterstützt.

Anmeldung und Information:

Direkt bei der Kursleiterin unter Tel. 079 450 21 92 oder per E-Mail
an info@denkduenger.li

Schnupperstunden bzw. ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitbringen: Trinkflasche

Freude und Begegnung mit anderen Menschen

stehen im Mittelpunkt!