



## 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](http://www.denkduenger.li).

### Zeit & Termine:

Jeweils am Donnerstag von 13.50 bis 14.50 Uhr  
Start: 27.04.2023

### 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](mailto: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!**