



## Gehirn-Fitnessstraining zum Schnuppern

**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**

Ruggell

Gamprin

Schellenberg



## Einladung zum Gehirn-Fitnessstraining

### Leiterin:

Elke Nestler-Schreiber, Synapsencoach, Gehirnfittnesstrainerin,  
[www.denkduenger.li](http://www.denkduenger.li).

### Zeit & Termine:

Donnerstag von 14.00 bis 15.00 Uhr an folgenden Terminen  
25.8.22 | 01.9.22 | 15.9.22 | 22.9.22 | 29.9.22 | 06.10.22

### Treffpunkt:

Clubhaus des Fussballclubs Ruggell. Der Anlass findet bei jedem Wetter statt.

### Rahmenbedingungen:

Maximal 10 Personen pro Training.

### Kosten:

Für Pensionisten der Gemeinden Ruggell, Gamprin und Schellenberg ist das Angebot kostenlos.

### Anmeldung und Information:

Spätestens zwei Tage vor dem jeweiligen Termin bei Ann Näff-Oehri,  
Seniorenkoordination, Tel. +423 377 49 36 oder per E-Mail [senioren@ruggell.li](mailto:senioren@ruggell.li).

**Freude und Begegnung**

**mit anderen Menschen**

**stehen im Mittelpunkt!**