



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:

Donnerstag von 14.00 bis 15.00 Uhr an folgenden Terminen

27.10.22 / 03.11.22 / 10.11.22 / 17.11.22 / 24.11.22 / 01.12.22 / 15.12.22

Treffpunkt:

Musikhaus Ruggell, 2. Stock, Raum der Chöre.

Rahmenbedingungen:

Maximal 10 Personen pro Training.

Kosten pro Person:

CHF 119.-- 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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Schnupperstunden bzw. ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitbringen: Saubere Schuhe oder Rutschsocken; Trinkflasche

Freude und Begegnung mit anderen Menschen

stehen im Mittelpunkt!