



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 13.50 bis 14.50 Uhr an folgenden Terminen
12.01./19.01./26.01./09.02./16.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03./06.04.

Treffpunkt:

Musikhaus Ruggell, 2. Stock, Raum der Chöre.

Kosten pro Person:

CHF 187.-- 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: Trinkflasche

Freude und Begegnung mit anderen Menschen

stehen im Mittelpunkt!