



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.

Zeit & Termine:

Donnerstag von 14.00 bis 15.00 Uhr an folgenden Terminen
25.8.22 | 15.9.22 | 22.9.22 | 29.9.22 | 06.10.22 | 13.10.22

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.

Freude und Begegnung

mit anderen Menschen

stehen im Mittelpunkt!