



Denken und Bewegen 60 +



Foto: privat

Gehirntraining zu Fuß

Für alle über 60, die etwas für sich tun wollen

Bewegung in der frischen Luft und gleichzeitig Denkaufgaben ohne Leistungsdruck absolvieren - so bleiben wir körperlich und geistig fit. Stöcke können zur Unterstützung mitgenommen werden, müssen aber bei Übungen zwischendurch zur Seite gelegt werden. Bitte an wetterfestes Schuhwerk und Bekleidung denken.

Termin: **jeweils Montag ab 17. September, 8 mal**

Kurs 1: **8:30 - 9:30 Uhr**

Kurs 2: **17:00 - 18:00 Uhr**

Treffpunkt: **Parkplatz beim Tennisplatz Steyregg**

Beitrag: **Euro 65,-**

Leitung: **Astrid Gaisberger**

Gedächtnis- und Bewegungstrainerin, Brainwalking-Instructor

Nähere Infos und Anmeldung bis spätestens 10.9.

Tel.: 0664/7379 1828 oder info@geistigaufbluehen.at

