

## Neu - festes Kursangebot ab 16.06.2017 Freitags 10:00 – 11:00 Uhr

### „Geistige Fitness durch Bewegung – Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren“



mit **Anja von Prónay**

Was hält uns im höheren und hohen Alter körperlich und geistig fit?

Das „Ganzheitliche Gedächtnistraining (GGT)“ verbindet durch seinen vielseitigen Ansatz geistige und körperliche Kompetenzen.

Bewegungsorientiertes Gedächtnistraining verbessert vielfältige Fähigkeiten wie Koordination, Konzentration, Gleichgewicht, Reaktion, Gedächtnis und Körperwahrnehmung. Alltagskompetenzen werden durch die kombinierten Trainingseinheiten optimal gefördert. **Gehirn** und **Bewegung** erhalten durch das Zusammenspiel in den Übungen stets eine positive Wechselwirkung. So geht das Kursangebot von der Sinnes- und Wahrnehmungsschulung über Bewegungsspiele bis hin zu Entspannungsübungen.

Nicht zu vergessen ist der positive soziale Gruppenaspekt. In einer Gruppe machen die Übungen mehr Freude, schaffen positive soziale Nähe und steigern dadurch auch das körperliche und geistige Wohlbefinden.

**Kursdauer: 16.06. – 14.07. 2017** (5x à 60 Minuten) – Nach den Sommerferien geht´s weiter!  
Gruppe: maximal 12 Personen – Kleidung: bequeme Schuhe und bequeme Kleidung

Gebühr: 1 Probestunde kostenlos – 4x à 60 Minuten 24,00 €

**Voranmeldung erforderlich bei der Kursleiterin:**

**Anja von Prónay** - Tel.: 02102 - 166 74 15 - eMail: [ggtavp@gmx.de](mailto:ggtavp@gmx.de)