

**„Geistige Fitness durch Bewegung –
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren“
Festes Kursangebot von Anja von Prónay
Neu ab 03.11.2017 freitags 9:45 Uhr + 11:00 Uhr**

**Aktuell werden noch Teilnehmer für den Kurs ab 11:00 Uhr
gesucht! Einstieg und Probestunde jederzeit möglich!**



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.

Gruppe: maximal 12 Personen – Kleidung: bequeme Schuhe und bequeme Kleidung

**Infos und Voranmeldung bei der Kursleiterin:
Anja von Prónay - Tel.: 02102 - 166 74 15 –
eMail: ggtavp@gmx.de**