

Kursreihen von Anja von Prónay

Vorankündigung

Ab 21. September 2018 wieder freitags

von 09:45 - 10:45 Uhr oder von 11:00 - 12:00 Uhr

die Fortsetzung der im September 2017 begonnenen Kurse

„Geistige Fitness durch Bewegung – ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren“



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.

Detaillierte Informationen zur Kursdauer und zum Kursbeitrag folgen in Kürze