

Kursangebote von Anja von Prónay

Freitags 9:45 bis 10:45 Uhr oder 11:00 bis 12:00 Uhr

„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.

Kursdauer: 1. Kurs 09:45 bis 10:45 Uhr oder 2. Kurs 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

► **Beginn neuer Kurse Freitag • 10. Januar 2020 (12 x bis 03.04.2020)** ◀

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

Kurseinstieg nach Rücksprache • Erste Schnupperstunde gratis

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin

Anja von Prónay • Tel.: 02102 - 166 74 15 • email: ggtavp@gmx.de