



KNEIPP VEREIN

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Füssen im Allgäu

Gedächtnistraining mit Pfiff und Bewegungsprogramm „SeniorFit“

Kurs vom 13.09. – 13.12.2024 – 10 Einheiten

jeweils freitags, 11:15 – 12:45 Uhr und 13:00 – 14:30 Uhr
im Fitness Studio Hiemer – Abt-Hafner-Straße 2 – 87629 Füssen

*13.09.2024; 20.09.2024; 27.09.2024; 11.10.2024; 08.11.2024;
15.11.2024; 22.11.2024; 29.11.2024; 06.12.2024; 13.12.2024*

Kurskosten: für Mitglieder 130,00 Euro
 für Nichtmitglieder 150,00 Euro
(Bezuschussung durch die gesetzliche Krankenkasse möglich)

„WER RASTET, DER ROSTET“

Dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für das Gehirn. Mit abwechslungsreichen Gedächtnis- und Bewegungsübungen werden in diesem Kurs Merkfähigkeit, Konzentration, Denkflexibilität und Kreativität angeregt und gefördert.

Im Anschluss findet unser Bewegungsprogramm „SeniorFit“ statt, zum Training der Kraft, Ausdauer und Stabilität.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß in der Gruppe fit halten möchten

Anmeldung über info@kneippverein-fuessen.de
oder bei Frau Ursula Schmid, Telefon 08364 8495