

GedankenSpiele

Gedächtnistraining mit Pfiff

„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, Denkfähigkeit und Kreativität angeregt und gefördert.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß ihr Gedächtnis trainieren möchten.

Termine und Veranstaltungsort:

8 x ab Freitag, 21. Oktober 2022

11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Sportstudio Hiemer, Abt-Hafner Str. 2, 87629 Füssen

Kosten:

Kneipp Mitglieder € 68,00 / Nichtmitglieder € 80,00

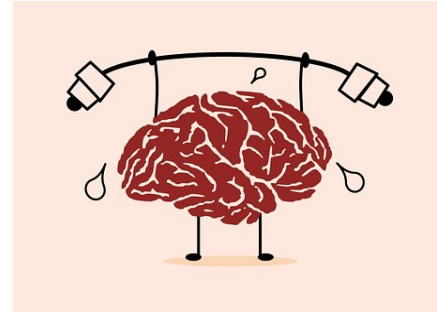
Kursleitung:

Ursula Schmid, Physiotherapeutin und Gedächtnistrainerin

Anmeldung:

Ursula-Schmid@gmx.de / Tel.: 08364 / 8495

Info@kneippverein-fuessen.de / Tel.: 08362 / 92 32 015



SeniorFit

Kräftigungstraining für Senioren



Kursbeschreibung:

- Herz-Kreislauftraining mit moderater Belastung
- Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Sturzprophylaxe und Sicherheit im Alltag
- Spaß in der Gruppe und Bewegungsfreude

Zielgruppe:

Jeder, der Spaß an Bewegung hat, ab etwa 60 Jahren

Termine und Veranstaltungsort:

8 x ab Freitag, 21. Oktober 2022

12.15 Uhr – 13.15 Uhr

Sportstudio Hiemer, Abt-Hafner Str. 2, 87629 Füssen

Kurskosten: 100.- €

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird durch die angegliederten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Kursleitung:

Ursula Schmid, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin

Anmeldung und Information:

Info@kneippverein-fuessen.de / Tel.: 08362 / 92 32 015

Ursula-Schmid@gmx.de / Tel.: 08364 / 8495