

## Gedächtnistraining mit sportlicher Bewegung (Brain-Gym)



Eingeladen hierzu sind alle, die mit gezielten Übungen die Leistungsfähigkeit ihres Gedächtnisses erhalten oder verbessern wollen.

Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns. Es bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein.

Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lern- und Merkfähigkeit führt.

Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.

**Es ist eine gute Idee, jetzt anzufangen!**

<b>Kurs:</b>	6 x dienstags 9:00 – 10:30 Uhr vom 14.09.2021 bis 19.10.2021
<b>Kursleitung:</b>	Lieselotte Pirrone, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin Ordentliches Mitglied im Gedächtnis Trainerverband Yoga- und Entspannungstrainerin seit 1990
<b>Anmeldung:</b>	im Quartierstreff persönlich oder telefonisch 0761 - 51044-186 sowie per Mail möglich: <a href="mailto:qu46@quartierstreff.de">qu46@quartierstreff.de</a> Mindestteilnehmer: 5 Personen
<b>Gebühr:</b>	Vereinsmitglieder 42 €, Nichtmitglieder 48 € zusätzliche Materialkosten: 5 € Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen!