

# SENIOREN:FIT

Bewege deinen Geist und deinen Körper!



## Mit Freude bewegen - gesünder leben

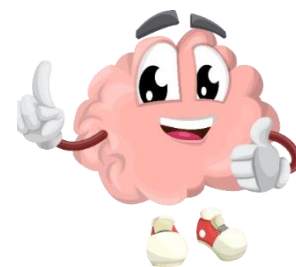
Bei diesem Kurs werden **durch** sinnvolle und **effektive Bewegungsübungen** zahlreiche **Areale des Gehirns** angesteuert und wieder **besser miteinander vernetzt**.

Das funktioniert, indem **Denkaufgaben mit Bewegungsaufgaben verbunden** werden. Dadurch können unsere „grauen Zellen“ wieder effektiver arbeiten und sich **neue Nervenzellen** bilden.

Der **Vorteil** ist, dass du dir **Dinge wieder besser merken** kannst, **konzentrierter bist** und **gelassener mit Herausforderungen** im Alltag umgehst.

### GEPLANTE KURSINHALTE:

- ✓ **Übungsideen für kurze Bewegungspausen** im Alltag
- ✓ **Lockerungsübungen für den Rücken**
- ✓ Vermittlung von „**Gehirnfitnessübungen**“
- ✓ Vermittlung von „**Gleichgewichtsübungen**“



**WO:** Veranstaltungsraum KOMEDT, Zoblstraße 4

**WANN:** immer donnerstags, von **02.02.2023 - 30.03.2023**

(8 Kurseinheiten), jeweils von **10:00-10:45 Uhr**

Kein Kurs am 23.02.2023!

**KOSTEN:** € 80,- pro Person

**TRAINER:** Bernhard Pühringer (b.puehringer@natify.at, 0650 2061 505)

**Sport- und Bewegungswissenschaftler** mit dem Schwerpunkt „*Bewegung und Gesundheit*“

### HINWEIS für die Teilnehmer:

Bitte nimm eine bequeme Bekleidung, sowie ausreichend zum Trinken mit!

*Ich freue mich auf abwechslungsreiche und schöne Kurseinheiten mit euch!*

