

GEDÄCHTNIS UND BEWEGEN

Pro Senectute Kanton Zug

041 727 50 50

Aegeristrasse 52

6300 Zug

info@zg.prosenectute.ch

www.zg.prosenectute.ch

Zeit

Jeweils freitags, 09.00 – 10.00 h

(Ganzjahreskurs mit wenigen Ausnahmen)

Ort

Jugendtreff, Zentrum Chilematt

Leitung (abwechselnd)

Theres Gisler, Gedächtnistrainerin SVGT, esa-Leiterin

Beatrice Hinny, Gedächtnistrainerin SVGT, Pädagogin

Kosten: Fr. 12.00* pro Lektion (10er-Abo)

*Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Steinhausen im Rahmen von
«Gesund altern im Kanton Zug»

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

GEDÄCHTNIS UND BEWEGEN

Ein Kombinationstraining für Körper und Geist

Merkfähigkeit, Konzentration und Orientierung können wie die Muskeln trainiert, erhalten und verbessert werden.

In diesem Kurs lernen Sie auf lustvolle Weise einfache Übungen für Ihre geistige Fitness sowie zur Sturzprophylaxe und Beweglichkeit kennen. Sie werden sicherer und fördern Ihr Wohlbefinden.

Anschliessend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Guetzli.

Sie sind jederzeit zum Schnuppern willkommen!

