

Gedächtnis und Bewegung

Pro Senectute Kanton Zug
Aegeristrasse 52
6300 Zug
info@zg.prosenectute.ch
www.zg.prosenectute.ch

041 727 50 50

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!

Zeit

Jeweils freitags, 9 – 10 h
(Ganzjahreskurs mit wenigen Ausnahmen)

Ort

Zentrum Chiematt, Steinhausen

Leitung (abwechselnd)

Theres Gisler, Gedächtnistrainerin SVGT, esa-Leiterin

Mirjam Gieger, Gedächtnistrainerin SVGT, esa-Leiterin

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

*Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Steinhausen im Rahmen von „Gesund altern im Kanton Zug“