

Vitaltraining für Menschen ab 65 - Schnupperkurs

Sanftes Rundum-Bewegungsprogramm für mehr Vitalität im Alltag und Brain Fitness

Di 12.03.2024, 17.00 - 19.00 Uhr

Pegnitz Zentral Dekanatsebene, Seminarraum Bildung Evangelisch, Hauptstraße 77, 91257 Pegnitz

Bewegung fördert die Entwicklung von Konzentration und Aufmerksamkeit. Zudem ermöglicht sie dem Gehirn eine bessere Leistungsfähigkeit. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Gehirn mit einfachen Übungen aktivieren können und somit geistig fit bleiben - oder wieder fit werden.

In dieser Schnupperstunde erlernen Sie einfache Übungen, die Sie für mehr Vitalität in Ihren Alltag einbauen können.

Referentin:

Martina Nowak

Kosten:

Eintritt frei, Spenden erwünscht

Anmeldung:

Bitte bis 06.03.2024 an bildung.evangelisch-peg@elkb.de oder Tel. Nr.: 0160 3706897

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24
95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de