

Vitaltraining für Menschen ab 65

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

6 x Dienstag, 09.04. bis 21.05.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

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

In diesem Kurs geht es darum, die mentale Fitness zu erhalten oder wieder zu aktivieren. Mit einfachen Übungen aus dem BrainGym werden Aufmerksamkeit und Konzentration gestärkt, die mentalen Fähigkeiten erfahren insgesamt eine Aktivierung. Mit verschiedenen Techniken lernen die Teilnehmer*innen z.B. ihre Merkfähigkeit zu verbessern. Durch die wöchentliche Wiederholung prägen sich bestimmte Übungen gut ein und können auch nach dem Kurs noch weiter selbstständig angewendet werden.



Referentin:

Martina Nowak

Kosten:

48,-

Anmeldung:

Anmeldungen bitte bis 08.04.2024 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