

Kurs Gehirntraining

Bringen Sie unter fachlicher Anleitung Ihr Gehirn in Schwung.

Seit August 2008 finden in regelmäßigen Abständen Kurse im Bickenbacher Rathaus statt.

Jeweils für 90 Minuten treffen sich Senioren, um sich geistig fit zu halten. In dieser netten Runde erleben sie eine abwechslungsreiche Mischung aus verschiedenen Übungen. Dabei werden die folgenden Fähigkeiten immer wieder angeregt und geübt:

- Denkflexibilität
- Logisches Denken
- Koordination
- Merkfähigkeit (Gedächtnis) und
- Konzentration

Einige Aufgaben sind schriftlich zu lösen. Das allein wäre aber zu einseitig. Um das Gehirn umfassend anzuregen und zu trainieren, werden einfache Bewegungsübungen eingestreut. Hin und wieder wird etwas gesungen, etwas gespielt und auch über Ernährung gesprochen. Denn es gibt Lebensmittel, die die Gehirnleistung unterstützen können. Das Ergebnis des Kurses ist Lebensfreude pur und geistige Beweglichkeit.

Wäre das nicht auch etwas für Sie?

Veranstaltungsort: Rathaus Bickenbach,
Darmstädter Straße 7, 64404 Bickenbach, 1. OG (Bürgersaal)

Anmeldung: Frauen-, Kultur und Seniorenbüro im Rathaus
Waltraud Bernhard Zimmer 308
Telefon: 06257 933030
e-Mail: waltraud.bernhard@bickenbach-bergstrasse.de

Kosten: 50,00 € pro Person für 10 Termine.
Die Bezahlung erfolgt beim ersten Termin in bar.

Termine: Bitte fragen Sie bei Frau Bernhard nach den nächsten Terminen. Oder informieren Sie sich auf der Homepage (www.Langer-Lernerfolg.de) -> „Aktuelle Veranstaltungen“