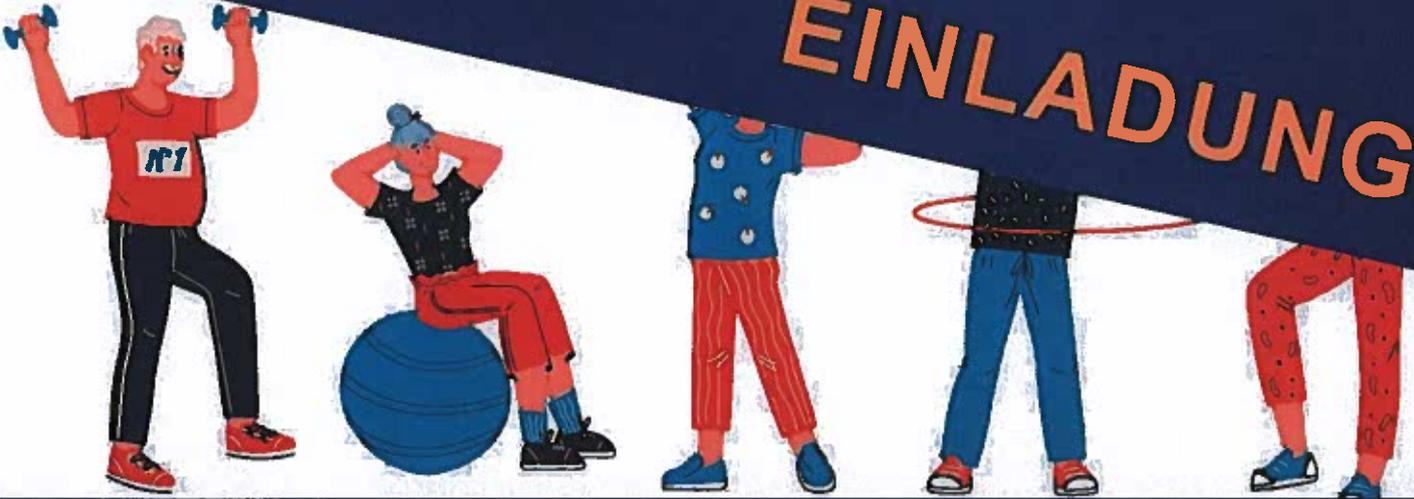


„Postgebühr bar bezahlt“

# EINLADUNG



## Gedächtnistraining - Fit im Alter!



COMMUNITY  
NURSING

**Wann:** Immer zweimal im Monat von 9:00 bis 9:45 Uhr

**Dienstag, 10. September 2024**

**Dienstag, 24. September 2024**

**Dienstag, 8. Oktober 2024**

**Dienstag, 22. Oktober 2024**

**Dienstag, 5. November 2024**

**Dienstag, 19. November 2024**

**Dienstag, 3. Dezember 2024**

**Dienstag, 17. Dezember 2024**

**3 € pro Einheit**

Preis gefördert  
von der  
Gemeinde Marz  
und dem  
Community  
Nurse Projekt

**Wo:** Seniorentreff Marz, Franz Liszt-Gasse 21

**Trainerin:** Sandra Ribits-Perner

**In diesem Kurs wird nicht nur der Körper, sondern auch die grauen Zellen trainiert.**

Unterschiedliche Übungen und spannende Aufgaben zu Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung und Abruf aktivieren das Gehirn ganzheitlich. In jeder Einheit werden verschiedene Areale des Gehirns angesprochen und trainiert. Zum Beispiel erinnern wir uns mit Geschichten an früher und vergleichen, wie das heute ist. Ebenso werden Jahreszeiten und Feiertage in die Übungen mit eingebaut.

Durch diverse Techniken mit zum Beispiel Tüchern oder Bällen soll der Körper und Geist auf allen Ebenen aktiviert werden. Zudem können alle Übungen auch im Sitzen und ganz stressfrei ohne Druck ausgeführt werden. Nichts muss, aber alles kann.

**WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!**

