

# EINLADUNG



## Gedächtnistraining - Fit im Alter!



### Wann: Immer zweimal im Monat

Dienstag, 13. Februar 2024 von 9.00 – 9.45

Dienstag, 27. Februar 2024 von 9.00 – 9.45

Dienstag, 12. März 2024 von 10:30 – 11.15

Dienstag, 26. März 2024 von 10:30 – 11.15

Dienstag, 09. April 2024 von 10:30 – 11.15

Dienstag, 23. April 2024 von 10:30 – 11.15

Dienstag, 14. Mai 2024 von 9.00 – 9.45

Dienstag, 28. Mai 2024 von 9.00 – 9.45

Dienstag, 11. Juni 2024 von 9.00 – 9.45

Dienstag, 25. Juni 2024 von 9.00 – 9.45

### Wo: Seniorentreff Marz, Franz Liszt – Gasse 21

### Trainerin: Sandra Ribits-Perner

Neu: **3€**  
pro Einheit

Preis gefördert  
von der  
Gemeinde Marz  
& dem  
Community  
Nurse Projekt

### 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!



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU



burgenland  
pf. reg. & sozialis