



Gedächtnistraining durch Bewegen

Bewegung ist sehr wichtig für unser Gehirn. In diesem Kurs trainieren wir durch Bewegen mit viel Spass unser Gedächtnis. Die Lektionen zeichnen sich durch Abwechslungsreichtum aus. Wir üben unter anderem mit Brain-Gym-Übungen und gezielten Bewegungsspielen.

Dieser Kurs eignet sich speziell für Seniorinnen und Senioren. Es kann auch sitzend teilgenommen werden.

Der Kurs ist fortlaufend, Einstieg und Schnupperlektion nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Datum	jeweils montags, 16:30-17:30 Uhr
Ort	Singsaal Schulhaus Wüeri, Nänikon
Kosten	Fr. 18.– pro Lektion
Leitung	Barbara Büsser-Bersorger Dipl. Bewegungspädagogin BGB Dipl. IK-Kinesiologin
Information	044 520 04 06 b.buesser@be-WEG-ung.ch www.be-WEG-ung.ch



Gedächtnistraining durch Bewegen

Bewegung ist sehr wichtig für unser Gehirn. In diesem Kurs trainieren wir durch Bewegen mit viel Spass unser Gedächtnis. Die Lektionen zeichnen sich durch Abwechslungsreichtum aus. Wir üben unter anderem mit Übungen aus dem Brain-Gym und gezielten Bewegungsspielen.

Dieser Kurs eignet sich speziell für Seniorinnen und Senioren. Es kann auch sitzend teilgenommen werden.

Der Kurs ist fortlaufend, Einstieg und Schnupperlektion nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Datum	jeweils montags, 16:30-17:30 Uhr
Ort	Singsaal Schulhaus Wüeri, Nänikon
Kosten	Fr. 18.– pro Lektion
Leitung	Barbara Büsser-Bersorger Dipl. Bewegungspädagogin BGB Dipl. IK-Kinesiologin
Information	044 520 04 06 b.buesser@be-WEG-ung.ch www.be-WEG-ung.ch