



Fit im Kopf & Klar im Blick: Gehirn- und Augentraining kombiniert

In diesem Kurs lernst du, wie du deine geistige Leistungsfähigkeit steigern, Stress abbauen und deine Sehkraft verbessern kannst. Durch eine Kombination aus Gehirnfitness und Augentraining stärkst du nicht nur deine Konzentration und dein Gedächtnis, sondern förderst auch die Gesundheit deiner Augen. Die Übungen zur mentalen Aktivierung helfen dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Der Kurs ist ideal für dich, wenn du deine geistige und visuelle Gesundheit auf natürliche Weise optimieren möchtest.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs kommt unter dem Patronat des Vereins Senioren Greifensee in 7 Lektionen an folgenden Daten im Mehrzweckraum an der Burstwiesenstrasse 31, in 8606 Greifensee zur Durchführung:

- Dienstag, 10. März 2026 von 10.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag, 17. März 2026 von 10.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag, 31. März 2026 von 10.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag, 07. April 2026 von 10.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag, 14. April 2026 von 10.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag, 21. April 2026 von 10.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag, 28. April 2026 von 10.00 – 11.00 Uhr

Die Kurskosten für die 7 Lektionen betragen Fr. 140.- für Mitglieder des Vereins Senioren Greifensee und Fr. 160.- für Nichtmitglieder. Die Anzahl Teilnehmer ist limitiert.

Der Kurs verlangt eine Anmeldung bis 28.02.2026 an Senioren Greifensee, Burstwiesenstrasse 31, 8606 Greifensee oder online unter folgendem Link: [Gehirnfitness-Kurse - News / Termine senioren greifensee](#)

Die Gruppengrösse ist auf Grund der Raumgrösse auf 12 Teilnehmer limitiert.

Name: _____ Vorname: _____
Adresse: _____ PLZ: _____ Ort: _____
Telefon: _____

Die Kurskosten sind am ersten Kurstag in bar oder per TWINT zu entrichten.

Mehr Informationen zur Kursleitung:
www.nathalie-meyer-bewegt.com

Fragen zur Organisation: Andreas Müller, andreas.mueller@senioren-greifensee.ch oder 044 940 32 23

