

Mach mit -  
halte Geist und  
Körper fit



1861  
**150 Jahre**  
2011



# Gehirntraining und Bewegung

Willst du deine geistige Beweglichkeit und dein körperliches Wohlbefinden verbessern? Probiere es doch einfach mal aus.

Mit viel Spaß, ohne Lern- oder Leistungsdruck und in geselliger Runde wirst Du durch abwechslungsreiche und vielseitige Übungen geistig und körperlich fitter. Du erhältst neue Denkanstöße, lernst um die Ecke zu denken, schulst deinen Gleichgewichtssinn und kombinierst Bewegungs- und Denksportaufgaben. Durch Wahrnehmungs-, Konzentrations-, Wortfindungs-, Kreativitäts- und Merkübungen steigerst du deine geistige Leistungsfähigkeit und regst gleichzeitig durch leichte Bewegungs- und Dehnübungen dein Herz-Kreislauf-System an.

Und dabei gilt: **spielerisch - locker - lustig**

**Wann:** Mittwochs, **10 - 11.30 Uhr** ab **07.09.2022** (Kurs: 10 Wochen)

**Wo:** **Jahnturnhalle (Vereinsheim und Gymnastiksaal)**  
Pestalozzistraße 16, Bad Schwalbach

**Wer:** Dr. Jürgen Werner, zertifizierter Gedächtnistrainer

**Für:** Anfänger und Fortgeschrittene (max. 10 Personen)

**Kosten:** Mitglieder des TV: **kostenfrei**  
Nichtmitglieder des TV: **35,00 Euro**

Bitte **Schreibzeug, Hallenschuhe** und **lockere Sportkleidung** mitbringen.

Eine **vorherige Anmeldung** für den Kurs ist **erforderlich**, am besten **per Email** mit Name und Kontaktdaten an **info@tv-badschwalbach.de** oder telefonisch in der Geschäftsstelle Tel. 06124 / 12333.