

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, **9 - 10.30 Uhr** ab **11.10.2023** (Kurs: 10 Wochen) od.
Mittwochs, **10.45 - 12.15 Uhr** ab **11.10.2023** (Kurs: 10 Wochen)

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

Wer: Dr. Jürgen Werner, zertifizierter Gedächtnistrainer

Für: Anfänger und Fortgeschrittene (max. 15 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**, bevorzugt **per Email** mit Name und Kontaktdaten an **info@tv-badschwalbach.de** oder telefonisch in der Geschäftsstelle Tel. 06124 / 12333.