

- Prävention beginnt im Kopf -



Ganz nach dem Motto „Bewegung macht Hirn“, findet im Mehrgenerationenhaus in Wackersdorf ein 10maliger Kurs statt, der ihre grauen Zellen auf Trab bringt. Das spaßige Bewegungstraining, welches das Gehirn mittels einfachen, aber ungewohnten Aufgaben fördert, wird von der **Life Kinetik-Trainerin Ulrike Schuierer** in Zusammenarbeit mit dem Wackersdorfer Kneippverein angeboten.

Im Präventionskurs, **„Koordinationstraining für Erwachsene“**, der von den Krankenkassen bezuschusst wird, kommen auch Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und unser visuelles System nicht zu kurz. Positive Ergebnisse des Trainings sind u. a. Stressreduzierung, Verbesserung der Konzentration und Merkfähigkeit, des Gleichgewichts und der Handlungsschnelligkeit. Ein weiterer Vorteil guter Körperkoordination ist ein deutlich reduziertes Verletzungs- und Sturzrisiko.

Besondere sportliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Es ist somit ein Training für jedes Alter.

10 x freitags, ab dem 13.09.2024, von 17.30 - 18.30 Uhr,

im Mehrgenerationenhaus Wackersdorf/Gymnastik-Raum

Kosten: 139 € inkl. Übungsheft und Bestätigung für die Krankenkasse (Höhe der Bezuschussung für Präventionskurse bitte vorher bei der Kasse erfragen);

Anmeldung bis spätestens 09.09.2023
(max. 12 Teilnehmer)

bei U. Schuierer Tel. 09431-64576 /
pferdeuli@gmail.com

