



# „Fit im Kopf“



Für alle **Senioren Ü 60**, die dem natürlichen Gehirnalterungsprozess entgegenwirken wollen, bietet der **Kneippverein Wackersdorf** mit der Trainerin Ulrike Schuierer

**4x Dienstags, ab 22.01.19 von 17.15 – 18.15 Uhr im MGH**

einen Kurs an, bei dem aus einer Kombination von einfachen Bewegungs- und Gedächtnisübungen nicht nur das Gehirn in Schwung gebracht wird, sondern durch die verbesserte Körperkoordination und Gleichgewicht, auch Unfällen und Stürzen präventiv entgegen gewirkt wird. Häufig ist aber auch ein ungenügend trainiertes Augensystem Ursache alltäglicher Probleme (z.B. anstoßen an Ecken, falsches Einschätzen von Entfernungen/Geschwindigkeiten im Straßenverkehr). Deshalb stehen auch Übungen zur Verbesserung der Augenmuskulatur mit auf dem Programm.

Das Training ist so gestaltet, daß jeder, egal welchen Fitnessgrades, teilnehmen kann.

**Kurskosten: 25 €** (kein Zuschuss durch Krankenkassen!)

Teilnehmerzahl begrenzt (max. 12)

**Anmeldung ab sofort bei Angela Dobler Tel. 09431-61430**