

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 einfacher, aber ungewohnter Aufgaben fördert, wird von der Life Kinetik-Trainerin und Physiotherapeutin **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.



Der Kurs beginnt am

Freitag, 26.09.2025, von 17.30 - 18.30 Uhr

und findet 10 x freitags im Gymnastikraum des Mehrgenerationenhauses in Wackersdorf statt.

Die Kosten betragen 139 € inkl. Übungsheft und Bestätigung für die Krankenkasse (Höhe der Bezuschussung für Präventionskurse bitte vorher bei der Kasse erfragen - **Kurs-Nr: KU-BE-CV77NB**);

Anmeldung bis spätestens 22.09.2025 (max. 15 Teilnehmer)
bei U. Schuierer Tel. 0176-783 92 894/ pferdeuli@gmail.com