

# Einladung zur NUZ Frühlings-Schulung

## „Denk dich fit“

**Gehirn- (und manchmal auch Körper-) Gymnastik für  
Gesundheit, Fantasie, Spaß und Wohlbefinden!**



### **Ein Workshop mit Birgit Martin und Regina Wegmann**

Beide sind in der Seniorenarbeit als Quartiersmanagerinnen in Biessenhofen und Aitrang tätig.

Ein bunter Strauß an Übungen zur ganzheitlichen Anregung des Gehirns erwartet euch an unserer diesjährigen **NUZ Fühlings-Schulung**. Mit Freude möchten wir gemeinsam an unserer geistigen Beweglichkeit arbeiten – alles ohne Stress und Leistungsdruck! Das Training wird unsere Sinne anregen und versucht persönliches Wissen und Erinnerungen zu „entstauben“. So soll sich auf leichte Art und Weise die Konzentrations- und Merkfähigkeit bei uns NUZ Aktiven steigern :)) Natürlich sind es auch Übungen, die wir in unseren Begleitungen weiter geben können.

### **NUZ Fühlings-Schulung 2022**

am **Freitag, den 8. April**  
um **14:00 Uhr – 17:30 Uhr**  
im **Pfarrheim Pfronten**

In der Pause gibt es Kaffee, Tee, Kuchen und Brezen.

Die aktuellen Corona Hygiene Regeln werden zeitnah bekannt gegeben.

Wir bitten um eine Anmeldung bei:

Hanna, Tel. 5858, [koordination@nuz-pfronten.de](mailto:koordination@nuz-pfronten.de),

oder Brigitte, Tel. 0151 25 32 89 06, [brigitte.pal@nuz-pfronten.de](mailto:brigitte.pal@nuz-pfronten.de)