

Kursankündigung

„Den Geist beflügeln“

Wie unsere Muskeln können wir lebenslang unser Gehirn trainieren. Entdecken Sie zusammen mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern (min. 5, max. 10), wie Sie mit geeigneten Koordinationsübungen Ihren Geist fordern können. Das geht nicht ohne jegliche Anstrengung, macht aber Spaß! Wer mag, kann freiwillig einen Vor- und Nachtest machen, um die zu erwartende mentale Verbesserung festzustellen.

An wen richtet sich dieses Angebot?

Der Kurs ist geeignet für neugierige Menschen jeden Alters, die gerne „etwas für ihren Kopf tun möchten“, aber keine Lust auf „Sudoku“ oder auf Übungen am Computer haben. Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, müssen Sie nicht sportlich sein. Dies ist kein Sportkurs! Da Sie sich aber bewegen werden, kommen Sie am besten bequem bekleidet und beschuht. Ziel des Kurses soll sein, dass Sie für sich eine (neue) Möglichkeit finden, durch einige „bewegte“ Minuten täglich Ihren Geist zu beflügeln.

Wo und wann findet der Kurs statt?

Wir sind zu Gast bei **Pflege zu Hause** (Andrea und Martin Behmenburg) in der **Brunshofstr. 6-8, 45470 Mülheim an der Ruhr. Sie erreichen den Seminarraum im 1. Stock barrierefrei.** Bitte lassen Sie mich wissen, falls Sie mit einem Rollator oder im Rollstuhl kommen. Danke!

Mittwochs, 20. Januar – 13. April (9 +1 Termine), von **17:00 bis 18:15h**

Was kostet der Kurs? Es wird eine Teilnahmegebühr von **100 Euro** erhoben.

Ihre **Anmeldung und Rückfragen** richten Sie bitte an

Dr. Cornelia Weigelt, DENKFALTE, Muhrenkamp 45, 45468 MH / Ruhr

Tel.: 0208 – 88 368185

E-Mail: info@denkfalte.com