

Bewegt und fit durch's Leben

Eine Weisheit aus China lautet: „Wer glaubt, keine Zeit für körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.“
Bewegung hält uns in allen Lebensphasen fit und trainiert gleichzeitig den Geist.

Lernen Sie das ganzheitliche Bewegungstraining Neurokinetik® kennen, das für alle Altersgruppen geeignet ist, vor allem auch für Seniorinnen und Senioren.

Motivierende, herausfordernde Bewegungsübungen trainieren sowohl die motorischen Kompetenzen als auch das Sinnessystem. Kombiniert mit ganzheitlichem Gedächtnistraining unterstützt es die Bewältigung des Alltages. Das Training begeistert und macht Freude und Spaß.



Foto: Maria Hierl

„Bewegt und fit durch's Leben“

**Mittwoch, 13. November 2024
14 bis 17 Uhr
Haus der Begegnung, Buchloe
Berliner Straße 50**

Referentin: Maria Hierl

Bildungsreferentin, Fachpräventologin für geistige Fitness BVGT e. V.

Kosten: 15,00 € inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis: 30.10.2024

Zielgruppe: Seniorenkreisleiter/innen, Pflegekräfte und Interessierte

Anmeldung bis 30.10.2024

Aussenstelle Kaufbeuren
Spitaltor 4, 87600 Kaufbeuren
Telefon 08341/ 93 82-21 oder -22,
eMail: Bsa-kf@bistum-augsburg.de oder direkt über unsere Homepage:
www.bistum-augsburg.de/bsa-kfb/Veranstaltungen
oder unter: altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Wir freuen uns, Sie bei dieser Veranstaltung begrüßen zu können.