

## Aktiv und beweglich 60 plus – Vitaltraining

mit Gabi Fastner am 16.02.2019

in 85410 Haag

Beginn 9.30 Uhr Ende ca. 16.30 Uhr

Wann hast Du zum letzten Mal etwas zum ersten mal gemacht?

Ganz ehrlich, wir wollen ungern etwas nicht können! Dabei ist es viel wertvoller bei etwas Neuem zu versagen als mit seinen altbewährten Fähigkeiten zu glänzen!

Als Kind und Jugendlicher erlernt man viele Fähigkeiten die man als Erwachsener gerne nutzt anstatt immer wieder Neues zu erlernen!

Doch das Lernen von etwas Neuem hält uns geistig jung und vital!

Durch Übungen, die mit neuen Aufgaben und Impulsen für unser Gehirn kombiniert sind, erreichst Du:

- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Durch immer wieder neue Aufgaben und Impulse bildet der Körper neue Kontaktstellen, Synapsen, zwischen den Nervenzellen.

- Schnelleres Denken

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Lerne in diesem Workshop viele Übungsideen kennen, die Du in Deine Kursformate 60+ Kursformate integrieren kannst.



Anmeldung bei Petra Silberbauer Tel. 08167 8042

email: [ps.in.balance@web.de](mailto:ps.in.balance@web.de)