



Gedächtnis und Gleichgewicht

Gedächtnis und Konzentration, Bewegungsabläufe und Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht sind Themen, welche viele von uns mit dem Älterwerden beschäftigen. Diese Fähigkeiten lassen natürlicherweise im Alter nach.

Für eine möglichst lange und gute Erhaltung unseres Gedächtnisses und unseres Gleichgewichts können wir aber selber einiges tun. Möglichkeiten aus der Kinesiologie lernen Sie in diesem Kurs kennen.

Einfache Übungen unterstützen Körper und Gedächtnis beim Älterwerden, aber nicht nur dann ... Am besten beginnen Sie schon früh damit.

Der Kurs „Gedächtnis und Gleichgewicht“ richtet sich an

- alle Erwachsenen, die schon älter sind und Gleichgewicht und Gedächtnis möglichst gut erhalten möchten
- älter werdende Erwachsene, die vorbeugend Übungen zur Erhaltung von Gleichgewicht und Gedächtnis kennenlernen möchten

Kursdaten: Donnerstag, 6. und 13. Februar 2020
jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

Kursdauer: 2 x 60 Minuten

Kosten: Fr. 50.00

Kursort:

Praxis für Integrative Kinesiologie
Seewadelstrasse 5
8910 Affoltern am Albis

Kursleitung und Anmeldung:

Regula Klee-Hauser
077 523 57 37
r.klee@integr-kinesiologie.ch

www.integr-kinesiologie.ch