

über **100 Jahre** ...jung geblieben!



Gedächtnistraining - Bewegt fit bleiben von Kopf bis Fuß -

Im Sportverein Neuenkirchen kann nicht nur die Muskelkraft, sondern auch das Gedächtnis bis ins hohe Alter trainiert werden, denn neben Bewegung ist auch Gehirnjogging wichtig um geistig fit zu bleiben.

Unter der Anleitung von Barbara und Raimond Pröger können interessierte **Senioren*innen ab 70 Jahren** im Rahmen einer Kleingruppe ihre Merkfähigkeit, Denkflexibilität, Konzentrationsfähigkeit, Fantasie und Kreativität trainieren.

Da die bereits bestehende Gruppe sehr gut angenommen wurde, gibt es nach den Sommerferien eine weitere Gedächtnistraining- Gruppe für **Senioren*innen ab 70 Jahren**.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig (außerhalb der Schulferien)

montags vormittags von 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr

in der Gymnastikhalle Am Diekamp in Neuenkirchen.

Die Gruppengröße ist begrenzt und eine Anmeldung unter 2889 oder per Mail an raimond-proeger@web.de ist erwünscht.