



**10-Wochen body'n brain
Seniorenkurs:
Fitness für Körper und Geist**

Bleib fit im Kopf und vital im Körper!
body'n brain ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das sowohl die körperliche Beweglichkeit als auch die geistige Leistungsfähigkeit fördert.

Zielgruppe: Senioren, die Körper und Geist in Schwung halten wollen

Kursdauer: 10 Wochen

Kursstart: Montag, 15. September 2025

Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Tanzsaal der Landesmusikschule in Alberndorf

Kosten: EURO 150,00 pro Person

Was erwartet dich?

- Kombination aus körperlichen und geistigen Übungen
- Spaß und Abwechslung in der Gruppe
- Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Konzentration
- Spielerisches Gedächtnistraining
- Übungen, die an individuelle Fähigkeiten angepasst sind

Vorteile des Kurses:

- Verbesserung der geistigen Fitness
- Stärkung des Gedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit
- Sturzprophylaxe
- Alzheimer- und Demenzvorbeugung



Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbund Alberndorf

Anita Reisinger
zertifizierte body'n brain Trainerin
0676 814 69 472