



<https://biz.li/4w03>

UNTERHALTSAMES GEDÄCHTNISTRaining OHNE LEISTUNGSDRUCK

Veröffentlicht am 07.02.2017 um 19:26 von Redaktion AltkreisBlitz

"Wer rastet, der rostet" - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Das Übungsprogramm des DRK Burgdorf regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Auf spielerische Art und Weise kann das Gedächtnis trainiert und engagiert werden und so im Gedankenaustausch Neues erfahren werden.

Der Kurs ist für Personen ab 65 Jahren zugeschnitten, nach oben ist dem Alter keine Grenze gesetzt. Die Teilnehmer können in stressfreier Atmosphäre ihre geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen. Der Lehrgang soll am Donnerstag, 23. Februar 2017, in der DRK Begegnungsstätte Herbstfreuden in Burgdorf 14-täglich starten. In der Zeit von 15 bis 17 Uhr sollen die grauen Zellen wieder in Gang gesetzt werden.

Es sind 5 Übungseinheiten - am 23. Februar, 9. und 23. März sowie 6. und 20. April - zu je 2 Stunden geplant. Der Lehrgang kostet für DRK Ortsverein Mitglieder 50 Euro, Nichtmitglieder zahlen 60 Euro.

Interessierte melden sich ab 18 Uhr bei Gisela Bittkau unter der Rufnummer 05136/1523.