

Gehirn-Jogging!

mit Helena Moser

in Zusammenarbeit mit dem Haus der Kulturen Braunschweig e.V.

Fit sein in jedem Alter!



- ❖ **Gedächtnisverlust vorbeugen!**
- ❖ **Denkgeschwindigkeit steigern!**
- ❖ **Merkfähigkeit und Konzentration trainieren!**

Schon mit wenigen Minuten täglich verbessern Sie Ihre geistige Fitness und bleiben auch im Alter selbstbestimmt.

In diesen Kursen probieren Sie kleine praktische Übungen aus, die Ihre kognitiven Fähigkeiten trainieren und steigern.

Sie bekommen kleine Hausaufgaben, die sich gut im Alltag integrieren lassen. Viele dieser Übungen können Sie ohne großen Zeitaufwand überall und jederzeit ausführen.

Termine:

Montags, von **10 – 11 Uhr**, 1 Stunde Training

am 16.08., 23.08., 30.08.2021

Gesamtgebühr 30 Euro (10 € pro Trainingsstunde)



Anmeldung:

Telefon: 0157 303 47 111 oder

E-Mail: c-hm@web.de

Gehirn-Trainerin (MAT zertifiziert)

coaching-hm.de