



## Kurs: Denkspaziergang in gesellschaftlicher Begleitung und das mit Spass

Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich in der frischen Luft und regen dazu unsere Gehirntätigkeit und all unsere Sinne mittels einfacher, abwechslungsreicher Übungen an.

Bereits nach kurzer Zeit bemerken wir eine Veränderung in der Denkgeschwindigkeit, Merkfähigkeit sowie in der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Bei unserem besonderen Spaziergang im Riet mit Gehirnfittnesstrainerin Elke Nestler-Schreiber, werden wir dabei nicht nur körperlich fit, sondern trainieren ganz spielerisch auch unser Denkvermögen. Wir treffen uns bei fast jedem Wetter, deshalb ist eine der Witterung angepasste Kleidung notwendig.

Dieses Kursangebot wird von der Gemeinde Mauren finanziell unterstützt. Schnuppern ist gratis möglich.

### **Kurs 1:**

8 Lektionen, Beginn ab Freitag, 18. August - 13. Oktober

**Zeit:** 14.00 Uhr—15.15 Uhr

### **Kurs 2:**

8 Lektionen, Beginn Mittwoch, 20. Oktober— 15. Dezember

**Zeit:** 14:00 Uhr - ca. 15:15 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz beim Vogelparadies Birka

**Kurskosten:** CHF 80.– pro Person je Kurs

*Wir freuen uns auf Dich!*

**Information und Anmeldung bis Montag, 16. August  
bei Andrea Maurer, Seniorenkoordinatorin,  
Tel. 377 10 35, [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)**