

# Für Ältere ein Bewegungs- und Gedächtnistraining

Fitness für Körper, Geist und Seele ohne Matte, aber mit Hocker. In diesem Kurs wird mit allen Sinnen trainiert. Das Zusammenspiel beider Gehirnhälften wird gefördert. Bewegung und ganzheitliches Gedächtnistraining stärken körperliche, geistige und seelische Fitness - und können so dem altersbedingten Abbauprozess entgegenwirken. Ziel des Trainings ist, Beweglichkeit zu fördern und Muskeln zu stärken, die Aufmerksamkeit zu zentrieren und das Gleichgewicht auch unter Ablenkung zu wahren, alle Sinne zu aktivieren und zu nutzen. Kleine Handgeräte kommen zum Einsatz. Dieser Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer mit leichten körperlichen Einschränkungen oder dementiellen Veränderungen.

**Termin:** Freitag 10:30 Uhr – 11:30 Uhr  
Kneipp-Zentrum Soest

**Leitung:** Angelika Bialkowski  
Telefon 02928-970718 oder 0175-7904330

**Ausbildung:** Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT  
Kursleiterin Menschen mit Demenz geistig aktivieren -  
DTB Kursleiterin Bewegungstraining für Hochaltrige +  
Menschen mit Demenz bewegen + Rollator Training