

FIT IM ALTER

GEISTIGE FITNESS FÖRDERN

EIN
ANGEBOT
FÜR

55
PLUS



«DIE GEPFLANZT
SIND IM HAUSE DES
HERRN ...
DIE FRUCHT BRINGEN
IM ALTER, FRISCH
UND SAFTIG BLEIBEN
SIE.»

PSALM 92,13–15

ZIEL

Förderung von 🎯:

- Aufmerksamkeit
- Gedächtnis
- Konzentration
- Kreativität
- und Lebensfreude



Wann 🍴:

- Jeweils vor dem Mittagessen 55Plus

Dauer 🕒:

- 30 Minuten
- 11:00 – 11:30 Uhr

Ort 🏠:

- Silbern Church

Kosten 💰:

- Keine

Leitung 👤👤:

- Hedy & Tedy Steiger

FIT IM ALTER

KONZEPT



Das Gehirn liebt Herausforderungen, Abwechslung und Neues! 🧠 ✨ 🧩

Regelmäßiges Training steigert Konzentration 🧐, Kreativität 🎨, Wahrnehmung 👁️ und Gedächtnisleistung 📁.

Diese Fähigkeiten sind wichtig beim Denken 💭, Planen 📋, Entscheiden ✅, Sprechen 🗣️ und Bewegung 🏃♂️ 🧠.

Warum es sich lohnt:

1. 🧠 Mehr Gedächtnisleistung
2. 🏆♂️ Verbesserte kognitive Funktionen
3. ⌚ Prävention von Gedächtnisabbau
4. 😊 Stressreduktion
5. 💪 Steigerung des Selbstvertrauens
6. 🤝 Förderung sozialer Interaktion
7. 🌈 Erhöhte Lebensqualität
8. 🏃♀️ Bewegung (Neuroathletik)
9. 📖 Lebenslanges Lernen

Wir freuen uns auf dich!

Hedy & Tedy Steiger



ANMELDUNG AN: TEDY@TEDY.CH

SEI DABEI



«Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äusserer Mensch verfällt, wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert.»

2. Korinther 4,16