

## **BGT - Das Bewegte Gedächtnistraining von aliv'OR für Fitness von Körper und Gehirn**

**Mi 14.06.2023, 14.00 - 15.00 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 Freyung

Dieses Bewegte Gedächtnistraining ist ein speziell für die Altersgruppe 50 plus entwickeltes Übungsprogramm zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Es basiert auf den Ergebnissen modernster Forschung und bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Dabei verbindet es geistige und körperliche Aktivität und hält so fit bis ins hohe Alter.

Durch Übungen aus TaiChi, Qigong, der Sturzprävention und Gleichgewichtsschulung steigern Sie nicht nur Ihre körperliche Beweglichkeit, sondern verbessern mit dem kombinierten kognitiven Training und seinen Aufgaben aus den Bereichen Wortfindung, Konzentration und Koordination u.a. auch die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, das logische Denken sowie die Denkflexibilität.

In den Kursen steht der gemeinsame Spaß in der Gruppe im Vordergrund. Es geht nie darum, eine Aufgabe perfekt zu machen. Wichtig ist nur, sich immer wieder neu auf die verschiedenen Anforderungen einzulassen und so das Gehirn immer aufs Neue anzuregen, damit es "in Bewegung" bleibt.

6 Einheiten je 60 min.

**Mitveranstalter:**

KEB

**Referent:**

Karin Hellwig