



Silver Fit Training

Ein Training, in dem körperliche
und kognitive Aktivitäten
mit 3D-Spielen angeregt und
gefördert werden

Warum kognitiv-motorisches Training?

Um fit zu bleiben, ist es hilfreich, Körper und Geist regelmässig zu fordern. Kognitive Aufgaben in Kombination mit Bewegung werden vom Gehirn besser abgespeichert. Mit dem SilverFit-Training werden grobmotorische Fähigkeiten und das Gleichgewicht verbessert, das Selbstvertrauen gefördert und tägliche Aktivitäten durch spielerische Übungen trainiert.

Das kognitiv-motorische Training setzt neue Reize und wird den Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmenden angepasst. Es wird von einem Physiotherapeuten geleitet und findet wöchentlich in einer kleinen Gruppe statt.

Durchführung

Ort: Gotthardstrasse 30, 6300 Zug
Tag: Mittwoch
Zeit: 13.15–14.45 Uhr

Kosten

CHF 20.– pro Teilnahme

Auskunft und Anmeldung

Tel. 041 760 05 60 oder info.zug@alz.ch

Bild: Martina Gisler Nussbaumer

