

Braintraining - Gehirntaining durch Bewegung für Senioren/innen

Beschreibung	<p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Die Teilnehmerzahlen sind beschränkt, es wird in Kleingruppen gearbeitet und unsere Lehrpersonen sind erfahren in individueller Betreuung und Förderung in der Gruppe. Braintraining steigert und erhält durch Bewegungen Ihre mentale Leistungsfähigkeit sowie Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Gehirngerechte Bewegungsimpulse (z.B. Koordinationsübungen) helfen Ihnen geistig fit zu bleiben und aktivieren Ihre geistigen Potentiale.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch .												
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungs-, Koordinations- und Wahrnehmungsübungen, kognitive Aufgaben und visuelles Training• Ganzheitliche und vielfältige Übungskombinationen (Bein-/Arm-/Augenkoordination, Rhythmik, Wahrnehmung), welche die Gehirnareale vernetzen und stärken.												
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.												
Zielgruppe	Senioren/innen												
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie fördern Ihre mentale Leistungsfähigkeit und Ihr koordinatives Geschick• Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und Wohlbefinden• Sie lernen mit Spass und Gelassenheit Herausforderungen zu begegnen• Sie beugen Demenz vor												
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.												
Zusatzinfo	Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.												
Datum	22.01.2019 - 26.03.2019 / E_1214765												
Zeit	14:00 - 14:50 h												
Wochentage	Di												
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 200.00												
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>22.01.2019</td><td>14:00 - 14:50</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>29.01.2019</td><td>14:00 - 14:50</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>05.02.2019</td><td>14:00 - 14:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	22.01.2019	14:00 - 14:50	2 Di	29.01.2019	14:00 - 14:50	3 Di	05.02.2019	14:00 - 14:50
Tag	Datum	Zeit											
1 Di	22.01.2019	14:00 - 14:50											
2 Di	29.01.2019	14:00 - 14:50											
3 Di	05.02.2019	14:00 - 14:50											

Braintraining - Gehirntaining durch Bewegung für Senioren/innen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Di	12.02.2019	14:00 - 14:50
	5 Di	19.02.2019	14:00 - 14:50
	6 Di	26.02.2019	14:00 - 14:50
	7 Di	05.03.2019	14:00 - 14:50
	8 Di	12.03.2019	14:00 - 14:50
	9 Di	19.03.2019	14:00 - 14:50
	10 Di	26.03.2019	14:00 - 14:50