

50+

Riefenstahl Seminare

Hannelore Riefenstahl

Dipl.-Pädagogin und Gedächtnistrainerin

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Gedächtnistraining + Pilates

Zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Mobilität braucht das menschliche Gehirn drei Dinge, um aktiv zu bleiben: Anregung, Bewegung und Entspannung. Deshalb kombinieren meine Kurse Pilates und Gedächtnistraining.

Pilates als systematisches Körpertraining steigert effektiv und schonend die körperliche Beweglichkeit. Im Mittelpunkt stehen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Entspannung und Lockerung, Atmung und Haltung.

Die Beweglichkeit des Körpers nutzt das anschließende Gedächtnistraining mit den Schwerpunkten Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Reproduktion und Formulierung.

Schon kleine Erfolge stärken das Selbstbewußtsein, geben Motivation und Selbstvertrauen.

Welche Wörter verstecken sich hier?

SAHU ONATANI OALGWFNG MIZTOR

An den Kursen können alle teilnehmen, die neugierig sind und Lust auf neue Erfahrungen haben.

Anmeldung

Tel (05 11) 9 52 33 26 Fax (05 11) 33 63 99 71
kontakt@riefenstahl.info

Auflösung: HAUS ANTONIA WOLFGANG MORITZ

GP