

# Bewegung & Gedächtnis 4x



Di, 5.5. / Do, 28.5. / Di, 9.6. / Do, 2.7.2026

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

## Inhalte und Ziele

Bewegung macht Freude und tut gut. Die Kursleiterin gibt euch gute Tipps und Ratschläge und erklärt euch, warum wir Bewegung brauchen. Wir können Stürze vermeiden. Deshalb ist Bewegung wichtig. Es gibt auch die verschiedenen Körper-Übungen und Gedächtnisübungen.

- Weshalb brauchen wir Bewegung?
- Welche Bewegung tut uns gut und welche Übungen gibt es?
- Wie motivieren wir uns für die Bewegung?
- Wir machen gemeinsam Übung und Bewegung.
- Es gibt genug Zeit für den Austausch und die Fragen.

**Zielgruppe**

für Senioren und alle interessierten Personen

**Kursleitung**

Marzia Brunner

**Kommunikation**

Lautsprache und Gebärdensprache

**Kosten**

Fr. 20.-- pro Person (4x)

**Anzahl**

5 - 10 Personen

**Mittagessen**

wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.

**Anmelden**

**Di, 21.4.2026** [www.sichtbar-gehoerlose.ch/anmeldeformular](http://www.sichtbar-gehoerlose.ch/anmeldeformular)



Anmeldeformular