

Bewegung & Gedächtnis 6x



Di, 27.10. / Di, 3.11. / Di, 17.11. / Do, 26.11. / Do, 3.12. / Di, 15.12.2026

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

Kursleitung

Kommunikation

Kosten

Anzahl

Mittagessen

Anmelden

für Senioren und alle interessierten Personen

Marzia Brunner

Lautsprache und Gebärdensprache

Fr. 30.-- pro Person (6x)

5 - 10 Personen

wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.

www.sichtbar-gehoerlose.ch/anmeldeformular



Anmeldeformular