PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Brainwalking – Bewegtes Gehirntraining in der Natur

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig. Durch einfache Bewegungen kombiniert mit spannenden Denkaufgaben können wir diese Fähigkeit gezielt stärken und dem Vergessen entgegenwirken.

Wenn Ihnen Namen entfallen, Sie Dinge verlegen oder sich schwer konzentrieren, bietet dieses Training eine wirksame Unterstützung.

Das Bewegen in der Natur und die vielfälltigen Übungen fördern die bessere Vernetzung im Gehirn, die Merkfähigkeit, Konzentration und geistige Flexibilität. Gleichzeitig verbessert das Training Gleichgewicht, Koordination und die visuelle Wahrnehmung – wichtige Voraussetzungen für ein selbstgesteuertes Leben im Alter.

Angebot:	27-1-86015-437
Termine:	02.03.2027 - 27.04.2027 8 x Di 09:30 - 10:30
Ausfalltage:	30.03.2027
Leitung:	Anita Tolusso Hutter
Ort:	Strandbad Lido, Lidostrasse 6A, 6006 Luzern
Treffpunkt:	1. Lektion: vor dem Seiteneingang am See Richtung Verkehrshaus.
Kosten:	CHF 144.00
Hinweise:	Der Kurs findet bei jedem Wetter draussen statt. Anreise mit dem ÖV (VBL-Bus Nr. 6(8/24, Zug S3) bis Haltestelle Luzern Verkehrshaus/Lido). Auto, gebührenpflichtiger Parkplatz im Lido.

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Maihofstrasse 76 – 6006 Luzern – Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch – lu.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH86 8080 8005 7958 7261 9



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.