

Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz

Life Kinetik – Das Gehirntraining das Spaß macht

Informationspräsentation mit Andreas Schmitt

Fühlen Sie sich gestresst, sind Sie vergesslich oder wollen Sie einfach nur leistungsfähiger werden?

Life Kinetik ist ein bewährtes Gehirnentfaltungstraining, welches Verbesserungen in vielen Bereichen Ihres täglichen Lebens schaffen kann. Das Training erfordert keine besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Spielerische Auge-Hand-Körperkoordination in immer neuen Varianten – und zwar so, dass man zunächst fast immer scheitert. Der Effekt: Das Gehirn muss dafür hart arbeiten, schaltet permanent neue Verbindungen, wird intensiv herausgefordert. Das Ziel: Dem Gehirn ständig neue Aufgaben zu geben.

Die Kreisverwaltung Mayen-Koblenz hat das Projekt „Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz“ gestartet. Das Projekt wird gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen. Gemeinsam mit dem Pflegestützpunkt Bendorf-Vallendar möchte das Projekt dazu beitragen sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Der Sozialpädagoge und Life Kinetik Trainer A. Schmitt wird Interessierte am **Montag, den 24.04.2023, in der Zeit von 16 – 17 Uhr** über das Gehirntraining informieren. Ab dem 08.05.2023 ist ein wöchentlicher Kurs immer montags, 16 Uhr geplant. Der Kurs umfasst 12 Einheiten à 60 Minuten mit einem Eigenanteil pro Einheit von € 5,- / Kursteilnehmer*innen. Die Informationsveranstaltung ist kostenfrei und findet im **ev. Gemeindezentrum Mallendarer Berg, Jahnstr. 123 in Vallendar** statt. Es wird um eine vorherige Anmeldung bis Montag, den 17.04.2023 gebeten.

Pflegestützpunkt Bendorf-Vallendar

Yvonne Keßler

Tel.: 02622-8847047

E-Mail: yvonne.kessler@pflgestuetzpunkte-rlp.de