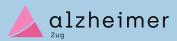


# Silver Fit Training

Ein Training, in dem körperliche und kognitive Aktivitäten mit 3D-Spielen angeregt und gefördert werden



#### Warum kognitiv-motorisches Training?

Um fit zu bleiben, ist es hilfreich, Körper und Geist regelmässig zu fordern. Kognitive Aufgaben in Kombination mit Bewegung werden vom Gehirn besser abgespeichert. Mit dem SilverFit-Training werden grobmotorische Fähigkeiten und das Gleichgewicht verbessert, das Selbstvertrauen gefördert und tägliche Aktivitäten durch spielerische Übungen trainiert.

Das kognitiv-motorische Training setzt neue Reize und wird den Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmenden angepasst. Es wird von einem Physiotherapeuten geleitet und findet wöchentlich in einer kleinen Gruppe statt.

## Durchführung

Ort: Gotthardstrasse 30, 6300 Zuq

Tag: Mittwoch

**Zeit:** 13.15–14.45 Uhr

#### Kosten

CHF 20.- pro Teilnahme

### Auskunft und Anmeldung

Tel. 041 760 05 60 oder info.zug@alz.ch

Bild: Martina Gisler Nussbaumer

