



Silver Fit Training

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



alzheimer
Zug

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 Silver Fit 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 Zug

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

Unterstützen Sie uns mit einer **Spende!**

Zuger Kantonalbank

IBAN: CH08 0078 7007 7109 0980 6

Herzlichen Dank!

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

