

**FORT  
BILD  
UNG**

**25  
März**

**2020**

**Demenzservice**

**Messendorferstr. 40  
8041 Graz**

**18:30-20:00 Uhr**



## **Be-wegendes mit Musik im Sitzen**

Viele Studienergebnisse der letzten Jahre haben deutlich gemacht, dass Tanzen und auch „Tanz im Sitzen“ zu den 4 wichtigsten Faktoren gegen den Hirnalterungsprozess gehört. Be-wegendes mit Musik fördert nicht nur die Lebensfreude, sondern schafft auch neue Verbindungen in den Synapsen und ist somit ein höchst wirksames Gedächtnistraining. Unabhängig davon wird auch **die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit gestärkt und macht zudem in der Gruppe mit Gleichgesinnten auch viel Spaß**

**Referentin:**

**Johanna  
Thönnessen**

**Lebens- und Sozialberaterin,  
Akad. Gerontologin, Lima-Trainerin,  
Tanzleiterin – Seniorentanz plus**

**nähere Infos:**

[www.aktivvernetzt.at](http://www.aktivvernetzt.at)

**Anmeldung:**

[office@aktivvernetzt.at](mailto:office@aktivvernetzt.at)

Kosten der Fortbildung:

für Mitglieder gratis

und für Gäste € 20,00

***Wir freuen uns auf Sie!***