

**FORT
BILD
UNG**

**11
juni**

2022

**SMZ Liebenau
Liebenauer
Hauptstraße 141,
Parterre
8041 Graz**

09:00 - 10:30 Uhr

nähere Infos:

www.aktivvernetzt.at

Anmeldung:

office@aktivvernetzt.at

Kosten der Fortbildung:

für Mitglieder gratis

und für Gäste € 20,00



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**

Wir freuen uns auf Sie!