



Fokussieren trainieren – spielerische Übungen

Das Angebot richtet sich an Menschen, die

- **durch gezieltes Wiederholen ungewohnter Bewegungsabläufe spielerisch ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern und fokussieren lernen wollen**
- **Gedankenkreisen gezielt unterbrechen möchten**
- **Erholungsphasen vom erlebten Dauerstress benötigen**
- **gerne lachen und Spaß haben möchten**
- **sich geistig und körperlich auf eine stressfreie und lustige Art fit halten wollen ohne zu schwitzen ☺**

Das Angebot findet an 5 Terminen zu je 60 Minuten im großen Saal im Julius-Schieder-Haus statt:

Montag, 8. April 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Montag, 15. April 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Montag, 29. April 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Montag, 6. Mai 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Montag, 13. Mai 16.00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gruppengröße: max. 8 Teilnehmer*innen

Anmeldung erforderlich im Sekretariat unter: 0911/ 9359555

Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe tragen

(oder rutschfeste Socken mitbringen)