

# Denken & Bewegen



## Fitness für Körper und Geist

durch vielfältige Bewegungsübungen verbunden mit Denkaufgaben werden unterschiedliche Gehirnstrukturen aktiviert:

- Erlernen neuer koordinativer Fähigkeiten
  - Anregung der Sinne
- leichteres Merken von Bewegungsabfolgen
  - Förderung von Konzentration
  - Entspannung von Körper und Geist

**10 x Donnerstags**

von **10:15** bis **11:15** Uhr

TSV-Gymnastikraum

Beginn: 10. Oktober 2019

auch Nichtmitglieder (70€ TN-Gebühr) sind herzlich  
willkommen



Übungsleiterin:

**Monika Heimerl**

Gedächtnistrainerin (BVGT)

Anmeldung in der Geschäftsstelle des TSV  
ab dem 02. Oktober 2019

persönlich oder per Email [tsv-tutzing@web.de](mailto:tsv-tutzing@web.de)

unter dem Kennwort: D&B 2019-2