Gesunde Gemeinde

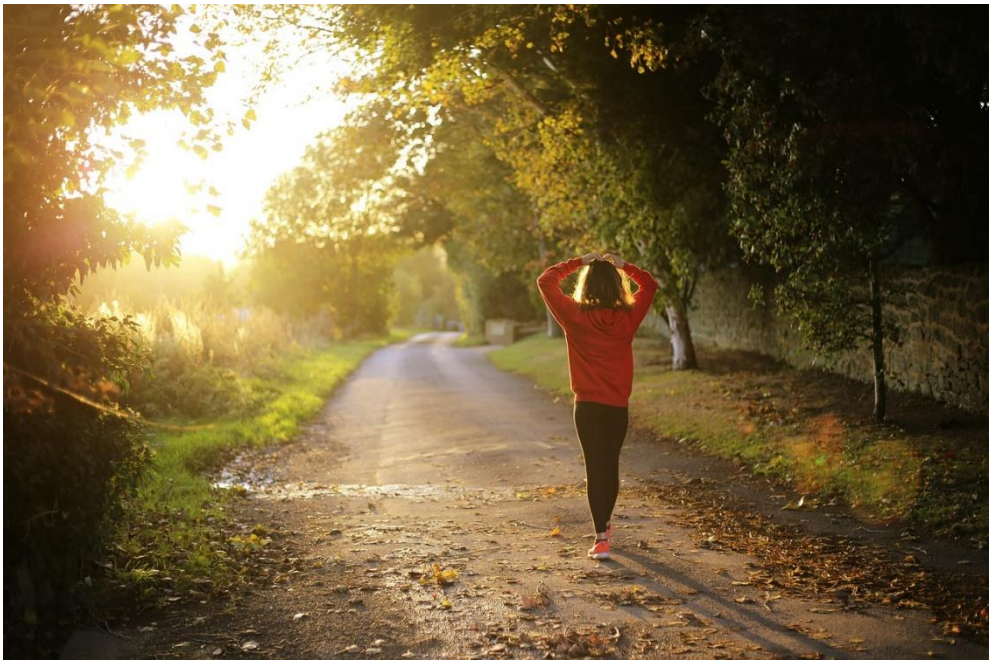
Brainwalking –
körperliche Bewegung & geistige Fitness

Leitung: Michaela Mayer & Monika Wolfsberger

am **6. Juni 2024 um 19:00 Uhr,**

Treffpunkt: **Schotterparkplatz**– Ernst-Dreefs-Straße

Rucksack mit Trinkflasche & ev. Handtuch mitnehmen



Sanftes Bewegen in der Natur wird mit leichten geistigen Aufgaben verknüpft. Gedächtnis, Wahrnehmung und Konzentration werden durch einfache Übungen trainiert und verbessert. Vielfältige Einzel- und Gruppenaufgaben fördern und fordern gleichermaßen alle Teilnehmer:innen. Die Kombination von Bewegung und geistiger Herausforderung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus.

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Hintergrundbild: @unscrew - stock.adobe.com; [DTP 2023128]

Gesundes oberösterreich