



Weitere Infos und Anmeldung

## Gedächtnis und Bewegung Cham, Hünenberg

Spielerisch die Konzentrationsfähigkeit fördern  
Merkfähigkeit, Konzentration und Orientierung können – wie die Muskeln und das Gleichgewicht –  
trainiert und verbessert werden. Auf lustvolle Weise knobeln wir an verschiedenen  
Denksportaufgaben und lernen vielfältige, auch anspruchsvolle Übungen für die geistige Fitness sowie  
zur Sturzprophylaxe und Beweglichkeit kennen. Das Training bietet Ihnen gleichzeitig Freude und  
Geselligkeit. Sie werden sicherer und fördern Ihr Wohlbefinden.

<b>Angebot:</b>	261-4611-03
<b>Termine:</b>	05.01.2026 - 29.06.2026 23 x Mo 08:30 - 09:30
<b>Ausfalltage:</b>	16.02.2026, 06.04.2026, 25.05.2026
<b>Leitung:</b>	Barbara Zemp
<b>Ort:</b>	Gemeinwesenzentrum Cham, Hünenbergstrasse 3, 6330 Cham
<b>Kosten:</b>	CHF 325.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in  
besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.