



Weitere Infos und Anmeldung

## Gedächtnis und Bewegung Cham und 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. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Cham und «Netz Alter» Hünenberg

**Angebot:** 262-4611-06

**Termine:** 17.08.2026 - 07.12.2026  
17 x Mo 09:45 - 10:45

**Leitung:** Barbara Zemp

**Ort:** Gemeinwesenzentrum Cham, Hünenbergstrasse 3, 6330 Cham

**Kosten:** CHF 195.00 inkl. Kursunterlagen



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