

# 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**

**(neue Uhrzeit!)**

**TSV-Gymnastikraum**

**Beginn: 01. Februar 2018**

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



**Übungsleiterin:**

**Monika Heimerl**

Gedächtnistrainerin (BVG T)

**Anmeldung**

in der Geschäftsstelle des TSV ab nach den  
Weihnachtsferien (Mitte Januar 2018)

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

unter dem Kennwort: D&B 2018-1