



Info-Veranstaltung zum Thema Hirnfitness 60 Plus



Fit im Kopf - mehr vom Leben!

Die Stadt Rapperswil-Jona bietet neu auch Fitness für das Gehirn an. Es wird dabei gefordert, trainiert und bleibt damit länger gesund.

Das wissenschaftlich fundierte Hirntraining von Hirncoach fördert die Gehirngesundheit, beugt Demenz vor, verbessert die Lebensqualität und unterstützt die Selbstständigkeit im Alter.

Die ganzheitlichen Übungen umfassen beispielsweise Gedächtnis, Koordination, Bewegung, Achtsamkeit, Kreativität, Entspannung, Ernährung, Schlaf und soziale Kontakte - eine Investition in ein gesundes Gehirn, die sich lohnt!

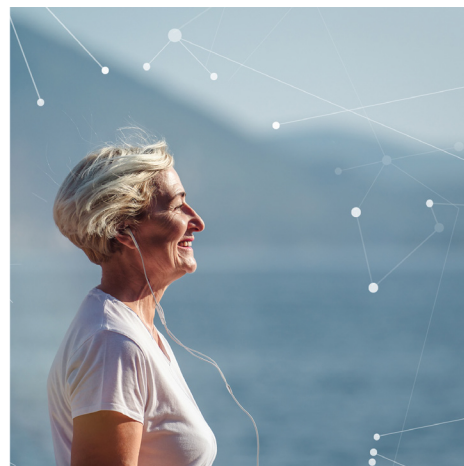
Informationsveranstaltung

Die Stadt Rapperswil-Jona lädt zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung rund ums Thema Hirnfitness ein.

- > 22. Mai 2025, 18 bis 19.30 Uhr
- > Stadtsaal Kreuz, Jona

Es werden Fragen rund ums Thema Gehirntraining beantwortet und im Anschluss laden wir zum Gespräch beim Apéro ein.

Die Veranstaltung ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.



Stadt Rapperswil-Jona
Fachstelle Alter und Gesundheit
Undine De Cambio
St.Gallerstrasse 40
8645 Jona

T: 055 225 72 35
e: undine.decambio@rj.sg.ch



Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben