



<https://biz.li/35rl>

# BEWEGUNG FÜRS GEHIRN

Veröffentlicht am 18.01.2022 um 11:18 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Seniorenarbeit der AWO Region Hannover startet das erste Halbjahr 2022 mit dem Onlineangebot "Gedächtnistraining" für Seniorinnen und Senioren. Dazu treffen sich die Teilnehmenden an drei Terminen mit der Dozentin über die Videoplattform Zoom. "Ziel des Kurses ist es, durch bestimmte Übungen, das Gehirn zu trainieren und in Schwung zu halten", sagt AWO-Mitarbeiterin Amely Wulf. Durch kleine Bewegungseinheiten, sowie koordinative und visuelle Übungen werde die Gedächtnisleistung angeregt. Interessierte können sich ab sofort bei der AWO Seniorenarbeit anmelden. Die Kursreihe findet am 3., 10. und 17. Februar statt und kostet 19 Euro. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein PC, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon. Weitere Informationen erteilt Amely Wulf von der AWO-Seniorenarbeit unter der Telefonnummer 0511/21978-123.