

NEURO-RHYTHMUS-TRAINING

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Gemeinsam im Takt - mit Freude in Bewegung



KÖRPERRHYTHMUS

- Klatschen & Tippen
- Kreuzbewegungen



BEWEGUNG IM TAKT

- Schrittfolgen
- Tempo anpassen



KLANGSTÄBE IM TAKT

- Hören & Reagieren
- Rhythmus nachahmen



SITZEN & STEHEN

- Individuelle Varianten
- Ohne Vorkenntnisse

1

Koordination &
Gleichgewicht stärken

2

Aufmerksamkeit &
Reaktion fördern

3

Gemeinschaft &
Lebensfreude erleben

4

Im Sitzen und Stehen
individuell anpassbar

PROBETERMIN AM RICHTSBERG

VEREINBAREN SIE JETZT
IHREN PROBETERMIN

CAFÉ AM BERG · MARBURG-RICHTSBERG

JETZT MITMACHEN!

Kursleitung: Ludmila Dolfen

www.rehaguru.de