

EINLADUNG ZUM INFOVORTRAG

Zahlreiche Senioren bleiben mit den Tipps von body'n brain bis ins hohe Alter geistig fit und aktiv!



Du erfährst auf dieser **kostenlosen** Veranstaltung:

- wie Du spielerisch Dein Kurz- und Langzeitgedächtnis trainieren kannst
- wie Du Deine Vitalität und Lebensfreude steigern kannst
- wie Du Körper und Geist aktivierst und damit bis ins hohe Alter fit bleibst
- wie Du Deine Schlafqualität enorm verbessern kannst
- wie Du zu Deiner aktiven Sturzprophylaxe beitragen kannst

**Inkl. body`n brain-
Schnuppertraining**

Mittwoch, 22. April 2026

17:30 Uhr

Danach gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Wo: bonaLiving Ägerisee

Am Baumgarten 10

6314 Unterägeri

www.body-n-brain.com

Für Fragen stehen wir als zertifizierte body'n brain Trainerinnen gerne zur Verfügung.

Esther Mohr

Ruth Herrera-Zurkirchen

esther.mohr@praxis-herzkraft.ch

info@impuls-atelier-3h.ch

078 642 32 25

079 612 04 80

Anmeldungen nehmen wir bis 17.April 2026 unter den obigen Kontaktangaben gerne entgegen.