



Rapperswil-Jona
Alter und Gesundheit

Hirnfitness im Alter Info-Veranstaltung



Fit im Kopf - mehr vom Leben!

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!

Die Stadt Rapperswil-Jona lädt zu einer Informationsveranstaltung rund um Hirncoach mit anschließendem Apéro und Fragerunde ein.

- > Hirntraining für Menschen ab 60
- > Demenz vorbeugen
- > Lebensqualität verbessern

**Montag, 18. Mai 2026, 18.00- 19.30 Uhr
Stadtsaal, Kreuz Jona**

Die Informationsveranstaltung ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit



Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben

Mehr Infos

