



Kursbeginn 19.01.17  
18:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten  
a 90 Minuten  
1x wöchentlich

Preis: 120 €

Ort: Lernstudio Schmidt  
Katzengraben 3a  
65391 Lorch

Anmeldung unter  
Tel 06726/9798

• **Kontakt**

Lernstudio  
Angela und Harald Schmidt

Katzengraben 3a  
65391 Lorch/ Rh.  
Tel: 06726 - 9798  
Mobil: 0163 - 1845545

Email: [info@lernstudio-schmidt.de](mailto:info@lernstudio-schmidt.de)  
Internet: [www.lernstudio-schmidt.de](http://www.lernstudio-schmidt.de)



# Fit im Alter \*



Das  
Fitnessstraining  
der besonderen Art  
für Körper  
und Geist

Lernstud\*o  
ANGELA UND HARALD SCHMIDT

## Geistig jung und körperlich in Schwung

... durch einfache, gezielte  
Übungen für Gleichgewicht,  
Koordination und Muskel-  
kraft in Kombination mit  
vielfältigen geistigen  
Aktivitäten

Wir üben in kleinen Gruppen  
und Sie erhalten Anleitungen  
für zu Hause, um das Erlernete  
zu vertiefen und umzusetzen.



# Gehirntraining mit Bewegung



Gleichgewicht und  
Körperkoordination

Verbesserte Konzentration  
und Merkfähigkeit

Geistige  
Leistungsfähigkeit

Kreativität  
und Spaß

Verbesserte Durchblutung  
des Gehirns

Stressabbau  
und Entspannung

Informationen  
zum Thema

Ausdauer und  
Gruppendynamik



Ziele unseres Kurses