

Riefenstahl Seminare

Hannelore Riefenstahl,
Dipl.-Rhythmik-Pädagogin



Gedächtnistraining + Pilates

Das neue Angebot in Kirchrode

Drei Dinge braucht das menschliche Gehirn, um aktiv zu bleiben: Anregung, Bewegung und Entspannung.

Mein ganzheitlicher Ansatz: Ist der Körper beweglich, so kann sich auch der Geist leichter bewegen.

Deswegen kombinieren meine Kurse Pilates und Gedächtnistraining. Pilates als systematisches Körpertraining steigert effektiv und schonend die körperliche Beweglichkeit. Im Mittelpunkt stehen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Entspannung und Lockerung, Atmung und Haltung.

Die Beweglichkeit des Körpers nutzt das anschließende Gedächtnistraining mit den Schwerpunkten Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Reproduktion und Formulierung. Hier stärken schon kleine Erfolge das Selbstbewußtsein, geben Motivation und Selbstvertrauen.

Welche Wörter verstecken sich hier?

SAHU ONATANI OALGWFG MIZTOR ———

An den Kursen können alle teilnehmen, die neugierig sind und Lust auf neue Erfahrungen haben.

Anmeldung

Riefenstahl Seminare Hannelore Riefenstahl
Tel (05 11) 9 52 33 26
kontakt@riefenstahl.info