

Seminarbeschreibung

“spielend jonglieren lernen für Senioren“

Exklusives Seminar zum jonglieren lernen in kürzester Zeit speziell für Senioren

Ein 2 teiliger Kurs zum Lernen von jonglieren mit 3 Bällen nach der REHORULI®Methode. Jonglieren mit Erfolgsgarantie. Spielend einfach jonglieren lernen. Speziell für Senioren. Jonglieren ist nicht nur faszinierend anzuschauen, es ist auch eine perfekte Methode die linke und rechte Gehirnhälfte zu verbinden. Eine einzigartige Möglichkeit das Gehirn auch im Alter noch zu trainieren und zu fördern.



Zielgruppe

Alle bzw. jeder

- Anfänger, welche jonglieren lernen wollen und nicht mit 3 Bällen jonglieren können
- Jeder der seine Gehirnleistung verbessern möchte
- Der Spaß haben will
- Senioren ab 50 /55/ 60

Voraussetzung

die Teilnehmer können **nicht** mit 3 Bällen jonglieren und wollen dies erlernen

Schwerpunkt des Seminars

- Jonglieren lernen
- Spaß haben
- Etwas Neues erlernen
- Informationen rund um das Gehirn

„spielend jonglieren lernen für Senioren

Warum Jonglieren - Nutzen für die Teilnehmer

Jonglieren ist eine einzigartige Möglichkeit gleichzeitig

- zu denken
- zu handeln
- und zu fühlen.

Durch jonglieren und die sanften Bewegungen erhalten Sie **gleichzeitig Bewegung und geistige Anregung**. Das fördert die Durchblutung im Gehirn und kann das Demenzrisiko deutlich verringern.

Sie fördern also nicht nur Ihre Gehirnleistung, sondern lernen

- einen positiven Umgang mit Stress oder Misserfolg
- sich erfolgreich Ziele zu setzen

Mit dem jonglieren

- Stabilisieren Sie die Wirbelsäule, Schultern und Armmuskulatur
- Verbessern Sie Ihre Balance
- Erhöhen Sie Ihre Wahrnehmung
- erhalten sie Motivation durch kurzfristigen Lernerfolg
- Versorgen sie besser Ihr Gehirn mit Sauerstoff
- Fördern Sie Ihre Koordination und
- Haben Spaß und gute Laune



Abb. Jonglieren beim Unternehmerfrühstück in Gilching. Bild mit freundlicher Genehmigung von 5-Seen-Wochenanzeiger

„spielend jonglieren lernen für Senioren

Eingesetzte Methoden

REHORULi
Jonglieren lernen
mit Erfolgsgarantie



Dauer : jeweils 90 Min inklusive Pause an 2 verschiedenen Tagen

Veranstaltungsort und Zeit: siehe jeweiliger Termin auf der homepage oder xing

Ihre Investition

55,- EUR pro Person inkl. Mehrwertsteuer

Aktive Mitglieder des Aktivpark Gilching oder der Tanzschule Gilching erhalten 10% Rabatt

Geld zurück Garantie

REHORULi®Methode. Jonglieren mit Erfolgsgarantie: => Alle Teilnehmer, welche es während des Kurses nicht schaffen mit drei Bällen zu jonglieren, können sooft am Anfängerkurs teilnehmen, bis Sie es nach der REHORULi®Methode gelernt haben oder erhalten ihr Geld zurück.

Ihr Trainer

Sascha Lang, zertifizierter REHORULi®-Jongliertrainer – jonglieren mit Erfolgsgarantie

