

## 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

## Jonglieren für Anfänger

- Informationen rund um das Gehirn

### 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 im Seniorenkurs

### Eingesetzte Methoden

Jonglieren für Anfänger



**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**

