



Fit im Kopf

Mittwoch, 16. September 2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Im Rathausaal in 5430 Wettingen
anschliessend Apéro

Im Vortrag zeigt die Referentin, Frau Nicole Hugentobler, auf unterhaltsame Art, wie wir unser Gehirn trainieren können.

Melden Sie sich bitte bis am **9. September 2026** an:

Über die Webseite: www.senioregionbaden.ch
Oder per eMail an: arena@senioregionbaden.ch
Oder per Post an: Sibylle Tang, Wiesenstr. 8, 5400 Baden

Frau Nicole Hugentobler ist zertifizierte bewegte Brain Trainerin (Sportmental Akademie Zürich) und Body'n brain Trainerin.

Das dynamische Gehirntraining lädt Menschen jeden Alters dazu ein ihr Gehirn auf spielerische, abwechslungsreiche und motivierende Weise zu stärken. Es ist nie zu spät, denn unser Gehirn lernt ein Leben lang.

Der Vortrag besteht aus Theorie und praktischen Übungen.

Wir trainieren Kurz- und Langzeitgedächtnis
Aktivieren Körper und Geist
Bleiben fit bis ins hohe Alter
Steigern Vitalität und Lebensfreude

Wenn sie neugierig sind, können sie sich nach dem Vortrag für einen gratis Schnupperkurs am Mittwoch, 30. September 2026 anmelden.

Anmeldung unter spass@movetobrain.ch, oder
Tel: 076 317 62 74