

Neuer Kurs im DRK Familienzentrum:

Brain Walk

**Bewegung & Denken und dabei das Gehirn fit und frei machen:
Ein Spaziergang in der Natur ist ein Fest der Sinne.**

5 Termine
ab 10.09.



Unsere geistigen Leistungen hängen davon ab, wie fit unser Gehirn ist. Einfache Bewegungsübungen in Verbindung mit kognitiven Aufgaben an der frischen Luft fördern die Konzentration & das Wohlbefinden.

Und weil das Gehirn beim Denken Sauerstoff verbraucht, liegt das beste Fitnessstudio an der frischen Luft.

9.00 – 10.00 Uhr: 10.09., 17.09., 24.09., 08.10. und 15.10.2025

Treffpunkt mit Dozentin Anja Zeilinger an der DRK Kita Talstraße in Quickborn

Das Programm ist kostenfrei aufgrund besonderer Förderung.

Anmeldung bis zum 05.09. per Mail:
familienzentrum-quickborn@drk-kreis-pinneberg.de

DRK Familienzentrum Quickborn
Talstraße 18, 25451 Quickborn
Tel.: 01578 8512318



gefördert durch:



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung