



Hirnfitness 60+

Fit im Kopf, mehr vom Leben!
Informationsveranstaltung

Mittwoch, 19. November 2025

18 bis 19.30 Uhr, im Löwensaal,

Dorfstrasse 22, 8630 Rüti

mit anschliessendem Apéro

Kostenlos und ohne Anmeldung



Hirncoach



Gemeinde
Bubikon



Wald ZH

**GEMEINDE
RÜTI ZH**

leben & gestalten



Hirnfitness 60+: Fit im Kopf, mehr vom Leben!

Informationsveranstaltung

Nach einem erfolgreichen ersten Jahr freuen wir uns, das Angebot von **Hirn-coach** gemeinsam mit den Gemeinden Wald und Bubikon auch im zweiten Jahr weiterzuführen und Ihnen erneut vorzustellen.

Unser Angebot richtet sich an Menschen **ab 60 Jahren**, die ihr Gehirn fordern, trainieren und langfristig fit halten möchten. Es bietet die ideale Gelegenheit, Neues auszuprobieren und aktiv sowie nachhaltig etwas für die eigene Gehirngesundheit zu tun. Das wissenschaftlich fundierte Hirntraining von Hirncoach fördert die Gehirn-

gesundheit, beugt Demenz vor, verbessert die Lebensqualität und unterstützt die Selbstständigkeit im Alter. Mit einem hybriden Ansatz (digital und vor Ort) erhalten die Teilnehmenden wöchentliche Übungen auf der digitalen Plattform und monatliche Präsenzveranstaltungen in der Gemeinde.

Die ganzheitlichen Übungen umfassen z. B. Gedächtnis, Koordination, Bewegung, Achtsamkeit, Kreativität, Entspannung, Ernährung, Schlaf und soziale Kontakte – eine lohnende Investition in ein gesundes Gehirn.

Informationsveranstaltung

«Hirnfitness 60+: Fit im Kopf, mehr vom Leben!»

Mittwoch, 19. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Löwensaal, Dorfstrasse 22, 8630 Rüti, mit anschliessendem Apéro

Kostenlos und ohne Anmeldung

Informationen:

Remco Egolf, Altersbeauftragter, 055 251 32 77, remco.egolf@rueti.ch