PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

# Jodeln – Hirntraining und Herzensfreude

Das Erlernen von Melodien und Texten hält das Gehirn aktiv und fördert die Konzentration. Beim Singen und Jodeln arbeiten verschiedene Bereiche des Gehirns zusammen – eine besondere Form des Trainings für Kopf und Gedächtnis. Atemübungen unterstützen die Lungenfunktion und das Wohlbefinden. Jodeln macht Freude, entspannt und ist eine Wohltat für Körper und Geist.Nach einem kurzen Aufwärmen beschäftigen wir uns mit Körperhaltung, Atmung und Jodeltechnik. Gemeinsam entdecken wir die Freude am Singen und Jodeln.Vor- oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

| | |
|---|---|
| **Angebot:** | OW-27-1-Jodel1 |
| **Termine:** | 18.02.2027 - 29.04.2027<br>9 x Do 13:30 - 14:30 |
| **Leitung:** | Eva Landau |
| **Ort:** | Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Kursraum 1 |
| **Treffpunkt:** | Pro Senectute, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen |
| **Kosten:** | CHF 166.50 |

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Pro Senectute Obwalden

Marktstrasse 5 – 6060 Sarnen – Telefon 041 666 25 45
info@ow.prosenectute.ch – ow.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH97 0078 0000 1092 1915 0