



Hirncoach
Fit im Kopf – mehr vom Leben

Hirnfitness 60+ in unserer Gemeinde!

sargans
verbindet



Fit im Kopf – mehr vom Leben.
Entdecken Sie, wie Sie Ihr Gehirn aktiv und gesund halten.

Die Gemeinde Sargans
lädt Menschen ab 60 zu einem **Informationsanlass** ein.
Gemeinsam mit Hirncoach stellen wir ein
wissenschaftlich fundiertes Hirntraining vor. Das
Training macht Freude, ist alltagstauglich und wirkt
nachhaltig.

Wann & Wo?

11. August 2026, 19.00 Uhr

Aula Oberstufenzentrum

(keine Anmeldung nötig)

Der Informationsanlass ist
kostenlos.

Was bringt mir das?

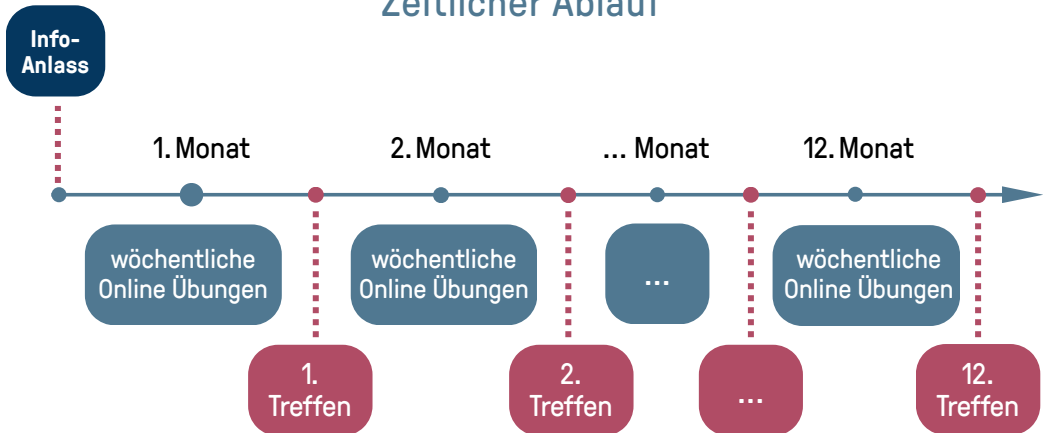
- Mehr Lebensqualität
- Gedächtnis, Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern
- Selbständigkeit langfristig erhalten
- Demenz aktiv vorbeugen
- Neue Kontakte knüpfen

Eine Investition in sich selbst, die sich lohnt.

Dieser unverbindliche **Informationsanlass** wird gemeinsam mit Hirncoach – dem führenden Anbieter für ganzheitliches, wissenschaftlich fundiertes Hirntraining – durchgeführt.

Anschliessend wird von **Hirncoach** ein Programm angeboten, welches aus wöchentlichen Übungen und Impulsen auf einer Online-Plattform, sowie monatlichen Treffen vor Ort bei uns in der Gemeinde, besteht.

Zeitlicher Ablauf



Ressort Gesundheit

Andrea Büsser

andrea.buesser@sargans.ch

079 592 73 20