



Hirncoach
Fit im Kopf – mehr vom Leben

Hirnfitness 60+ in unserer Gemeinde!



Stadt Chur



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

Die Stadt Chur
lädt Menschen ab 60 zu einem kostenlosen
Informationsanlass ein. Gemeinsam mit Hirncoach
stellen wir ein wissenschaftlich fundiertes Hirntraining
vor.

Wann & Wo?

Dienstag, 5. Mai 2026
19.00 – 20.30 Uhr
mit anschliessendem Apéro

Aula Schul- und Sportanlage
Fortuna, Ringstrasse 45,
7000 Chur

Was bringt mir das?

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

mit Unterstützung der



Fachstelle Gesundheitsförderung

Post specialisà per la promoziun da la sanadad

Servizio specializzato per la promozione della salute



Stadt Chur



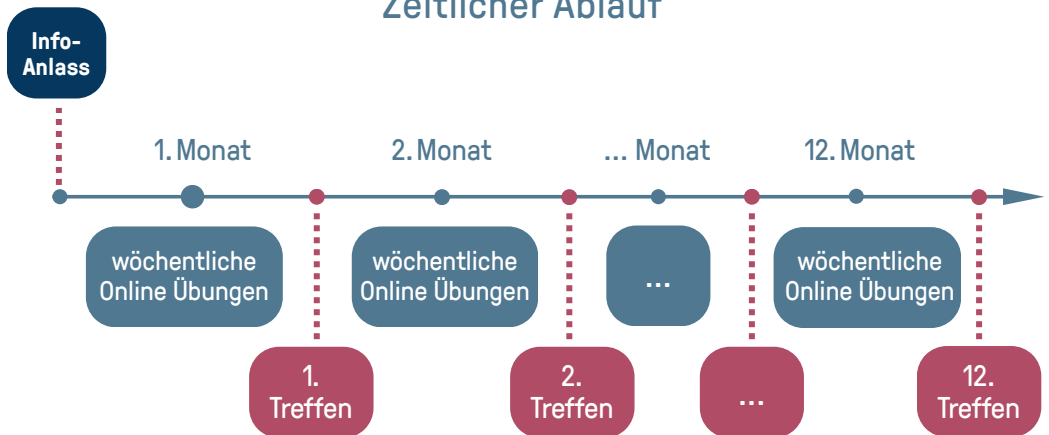
Hirncoach
Fit im Kopf – mehr vom Leben

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



Kooperationspartner



Das Bürgerheim.



Crusch Cotschna Svizra
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera
Grischun Graubünden Grigioni



Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung zum
Infoanlass unter folgendem
Link:



www.chur.ch/infoanlass-hirnfitness