



Wunderwerk Gehirn und wie wir es gesund halten

60plus Oberuzwil lädt Sie zu einem öffentlichen Vortrag zum Thema «So halten wir unser Hirn fit und zwäg» ein. Er findet am Dienstagabend, 24. Februar 2026 ab 19.00 Uhr im Raum Eppenberg im Gemeindehaus statt. Zu diesem Vortrag sind alle Interessierten eingeladen.

Mentale Fitness und Gesundheit sind nicht nur für die Leistungsfähigkeit, sondern auch für das Wohlbefinden ausschlaggebend. Wie können wir unser Hirn fit und gesund halten, wie unsere Konzentration verbessern und mit welchen gehirngerechten Strategien und Aktivitäten unser Gedächtnis verbessern? Diesen Fragen gehen wir zusammen mit Hanna Üffing, B.Sc. Psychologie mit Minor Neurowissenschaften, Hirncoach Referentin, mit vielen praktischen Übungen und Forschungserkenntnissen auf die Spur.

Wir sind dankbar, wenn Sie sich vorher bis 17. Februar per Mail, SMS oder per Post anmelden. Treffpunkt ist der untere Eingang beim Anbau. Es wird ein Unkostenbeitrag von Franken 10.- erhoben.

Da die Platzzahl beschränkt ist, werden die Einladungen nach Eingang berücksichtigt.

Paul Stengel, Morgenstrasse 23, 9242 Oberuzwil
paul.stengel@gmx.ch oder 078 615 45 57



Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben

Unsere Homepage: www.60plus-oberuzwil.ch

