

# Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

---

Kursnummer 26P183224

---

Beginn Montag, 02.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

---

Dauer 12 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

Dozent Lydia Hardt

---

Kursentgelt 108,00 €

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

02.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

09.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

23.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

02.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

09.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

16.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

23.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

13.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

20.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

27.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

04.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

11.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

---

Kursnummer 26P183224

---

Beginn Montag, 02.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

---

Dauer 12 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 210

---

Dozent Lydia Hardt

---

Kursentgelt 108,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)