

# 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](#)