

Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kursnummer 26P183228

Beginn Montag, 21.09.2026, 11:45 - 13:15 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

Dozent Lydia Hardt

Kursentgelt 90,00 €

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

21.09.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

28.09.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

05.10.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

12.10.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

02.11.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

09.11.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

16.11.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

23.11.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

30.11.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

07.12.2026 11:45 - 13:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

[zur Kursdetail-Seite](#)