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