

BEST 60Plus: Fit im Kopf - Gedächtnis stärken

Kursnummer 26P712049

Beginn Mittwoch, 23.09.2026, 09:45 - 12:00 Uhr

Dauer 5 x vormittags

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 111

Dozent Barbara Göttgens

Kursentgelt 0,00 €

Ein kostenloses Angebot für Menschen ab 60 Jahren – auch mit geringen Deutschkenntnissen

Eine persönliche Beratung und Anmeldung sind verpflichtend.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an vhs-bell@stadt-koeln.de

In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein Training für Ihr Gehirn auch ohne Sprachbarrieren funktioniert. Unser Gehirn denkt am liebsten in Bildern, Räumen und Körper-Bewegungen. Genau das nutzen wir aus. Mit kreativen Spielen, praktischen Übungen für den Alltag und viel Bewegung bringen wir Ihre grauen Zellen in Schwung.

Was Sie in diesem Kurs erwartet:

- Merken mit Bildern: Wie Sie sich Einkaufslisten, Gesichter und Zahlen ganz einfach über Bilder merken – ohne Aufschreiben.
- Körper & Geist in Schwung: Koordinationsübungen, die Spaß machen und die Konzentration sofort steigern.
- Struktur für besseres Lernen: Wie Sie leichter und erfolgreicher lernen.
- Gemeinsames Lachen: Gehirntraining in einer entspannten, lockeren Gruppe.

Für wen ist dieser Kurs geeignet? Für alle Menschen, die ihr Gedächtnis trainieren und geistig fit bleiben wollen. Der Kurs ist ideal für Menschen, die noch nicht perfekt Deutsch sprechen oder sich in textlastigen Kursen oft unwohl fühlen. Hier steht das Mitmachen, Erleben und Ausprobieren im Vordergrund – nicht die Grammatik!

Bitte mitbringen: Gute Laune und die Lust, Neues auszuprobieren.

Voraussetzung: Basis-Kenntnisse der deutschen Sprache

Was ist das Besondere an diesem Kurs?

1. Erfolgserlebnisse ab Minute Eins (Keine Sprach-Frustration): In herkömmlichen Kursen scheitern Menschen mit geringen Sprachkenntnissen oft nicht an ihrer Merkfähigkeit, sondern an der Formulierung oder dem Textverständnis. Das demotiviert. Ihr Kurs trennt Sprachkompetenz von Denkkompetenz. Die Teilnehmenden merken sofort: „Mein Gehirn funktioniert super, ich muss nur anders an die Sache herangehen.“
2. Körperliche Aktivierung statt passivem Sitzen: Klassisches Gedächtnistraining findet oft rein am Tisch mit Stift und Papier statt (Arbeitsblätter ausfüllen, Worträtsel lösen). Mein Kurs ist hochgradig interaktiv: Es wird im Raum herumgegangen, mit Gegenständen hantiert und das Arbeitsgedächtnis über Bewegung (Koordination) trainiert.
3. Bilder und Räume statt Logik und Text: Während herkömmliche Gedächtnistrainings stark auf Logik, Sprache und Analytik abzielen, aktivieren ich primär Kreativität, Bildhaftigkeit, Orientierung. Das Abspeichern über visuelle Anker (Assoziationen) ist nachweislich um ein Vielfaches effizienter als das bloße Auswendiglernen von Begriffen.
4. Implizites Sprachtraining als Nebenprodukt: Obwohl die Sprache nicht im Fokus steht, lernen die Teilnehmenden durch das Benennen der Alltagsgegenstände, Bilder und Bewegungen im Kurs spielerisch und ohne Leistungsdruck neue deutsche Begriffe. Es ist ein angstfreier, natürlicher Zugang zur Sprache.

Das Projekt BEST 60Plus wird im Rahmen des Programms "Bildung und Engagement ein Leben lang" durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

23.09.2026 09:45 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 111

30.09.2026 09:45 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 111

07.10.2026 09:45 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 111

14.10.2026 09:45 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 111

21.10.2026 09:45 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 111

[zur Kursdetail-Seite](#)