

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Kursnummer	26Z183213
Beginn	Montag, 13.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 0.06, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Christiane Matern
Kursentgelt	75,00 €

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre.

Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung , Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06
20.04.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06
27.04.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06
04.05.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06
01.06.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06
08.06.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06
22.06.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06
29.06.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)