Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Kursnummer 26Z183221

Beginn Montag, 07.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

Dozent 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
07.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06
14.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06
05.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06
12.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06
26.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06
30.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06
07.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06
14.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06

zur Kursdetail-Seite