

Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kursnummer 27P183220

Beginn Montag, 01.02.2027, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

Dozent Lydia Hardt

Kursentgelt 108,00 €

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
01.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
15.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
22.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
01.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
08.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
15.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
05.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
12.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
19.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
26.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
03.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210
10.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 210

[zur Kursdetail-Seite](#)