# Gehirn-Jogging

## Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Kursnummer 27Z183223

Beginn Montag, 05.04.2027, 14:30 - 16:00 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 |
|---|---|---|
| 05.04.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |
| 12.04.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |
| 19.04.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |
| 26.04.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |
| 03.05.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |
| 10.05.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |
| 24.05.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |
| 07.06.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 0.06 |

zur Kursdetail-Seite