

FÜRS GEHIRN – Das Workout für deine grauen Zellen / Geistige Fitness trifft auf Bewegung: Erlebe 3 Stunden voller Dynamik, Denksport und Spielspaß.

Kursnummer 27Z183241

Beginn Sonntag, 25.04.2027, 14:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 221

Dozent Barbara Göttgens

Kursentgelt 18,00 €

Raus aus dem geistigen Trott, rein in den mentalen Schwung! Beim Zirkeltraining fürs Gehirn bringen wir dein Denkorgan ordentlich auf Trab – ganz ohne trockene Theorie und ohne Leistungsdruck

In diesem interaktiven 3-Stunden-Workshop durchläufst du verschiedene abwechslungsreiche Stationen im Raum. Dort erwarten dich knackige kognitive Herausforderungen, Denkspiele und Rätselaufgaben, die gezielt unterschiedliche Gehirnareale aktivieren. Das Besondere: Zwischen den Denksport-Etappen sorgen koordinative Bewegungseinheiten und gezielte Brain-Gym-Übungen für optimale Sauerstoffzufuhr, die Vernetzung beider Gehirnhälften und frische Energie.

Das erwartet dich im Workshop:

- Vielfältige Themen-Stationen: z.B. Übungen für Gedächtnis, Konzentration, räumliches Vorstellungsvermögen, Wortfindung und Reaktionsschnelligkeit.
- Brain Gym & Koordination: Überkreuzbewegungen und Aktivierungsübungen, die körperliche Bewegung und Denkleistung verknüpfen.
- Auffrischung & Mobilisierung: Aktiviere deine grauen Zellen, steigere deine mentale Flexibilität und nimm Impulse für den Alltag mit.
- Dynamik & Gruppen-Groove: Gemeinsam tüfteln, lachen und in Bewegung bleiben – vollkommen ohne Leistungsdruck.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Für alle, die ihre mentale Fitness auffrischen wollen, neue Denkanstöße suchen oder einfach Lust auf eine lebhafte, abwechslungsreiche Auszeit für den Kopf haben.

Organisatorische Eckdaten:

- Dauer: 3 Stunden (inkl. kurzer Pausen)
- Format: Interaktiver Präsenz-Workshop mit hoher Eigendynamik
- Mitzubringen: Bequeme Kleidung, etwas zu trinken und Neugier!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2027	14:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 221

[zur Kursdetail-Seite](#)