

241-50606 Konzentrations- und Gedächtnistraining am Nachmittag

Beginn	Dienstag, 13.02.2024, 14:30 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Eva Faupel
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Möchten Sie Ihre Gedächtnisleistungen verbessern? Ja, es ist möglich: nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung können wir mit einfachen Maßnahmen unsere Gehirnleistungen deutlich verbessern und bis ins hohe Alter fit bleiben. Regelmäßige Übungen z.B. zur Konzentration, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität regen unser Gehirn an und sind wichtige Bausteine für unser Denken und das Erinnern. Wir werden in angenehmer Atmosphäre die Denkflexibilität, die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns reaktivieren und aktivieren. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Gedächtnistraining und Bewegung die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Unterschiedlichste Übungen, erstellt unter Berücksichtigung der 12 vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. entwickelten Trainingsziele, in Verbindung mit Neurokinetischen Bewegungsübungen, machen das Gehirn fit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.02.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
20.02.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
27.02.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
05.03.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
12.03.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
26.03.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
09.04.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
16.04.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
23.04.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
30.04.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
07.05.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109
14.05.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 109

[zur Kursdetail-Seite](#)