

AX10625 Fit im Kopf - DENK(X) Denktraining

Beginn	Freitag, 02.02.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	82,44 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Irml Willms-Gray
Kursort	DG, Raum 2, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Möchten auch Sie etwas für Ihre 'grauen Zellen' tun? Wussten Sie, dass Kreuzworträtsel und Sudoku alleine nicht ausreichen, um umfassend geistig fit zu bleiben? Besser gelingt es mit diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining! In einer lockeren, entspannten Atmosphäre aktivieren Sie die unterschiedlichsten Hirnbereiche mit vielen Übungen für Körper und Geist. Stärken Sie beispielsweise Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Ziel des Kurses ist es, körperlich und geistig so fit zu sein, dass alles, was zum Alltag gehört, ohne Hilfe bewältigt werden kann.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.02.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 2
16.02.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
01.03.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 2
15.03.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
05.04.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
19.04.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 3
03.05.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
17.05.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 1
31.05.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 3
07.06.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 3
21.06.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 3
05.07.2024	14:00 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 3

[zur Kursdetail-Seite](#)