

Gedächtnistraining für Interessierte

Das menschliche Gehirn ist enorm anpassungsfähig. Dank seiner Plastizität ist es bis ins hohe Alter lernfähig. Genauso wie es sich lohnt, die körperliche Beweglichkeit durch Training zu erhalten, zählt es sich aus, die geistige Wendigkeit zu fördern und steigern. Zu den grundlegenden Gehirnfunktionen gehören die Wahrnehmung, das Gedächtnis und das Lernen.

- Ziel:** Die geistige Fitness trainieren, um die Behaltensdauer zu erhöhen und das Erinnern und Abrufen von Informationen zu verbessern.
- Zielgruppe:** Jeder, der geistig rege bleiben und gerne in netter Runde die Denkfähigkeit trainieren möchte.
- Nutzen:** Sie verlassen gewohnte Denkstrukturen und trainieren anhand unterschiedlicher Übungen die diversen Ziele des ganzheitlichen Gedächtnistrainings.
- Inhalte:** Mit Ganzheitliches Gedächtnistraining trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität spielerisch und mit viel Freude.
Durch unterschiedlich und wechselnde Finger- und KIM- sowie Hand-Augen-Koordinations-Übungen werden die Sinne trainiert.
Vielseitige und variantenreiche Übungen geben neue Impulse und Anregungen.
- Trainer:** Beate Hoyer, zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
- Seminarort:** Hoyer Consult | Langes Gewann 25 | 78052 VS-Pfaffenweiler

Der Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist nach Rücksprache möglich.

Seminarinformation	Gruppengröße	Termine	Investition
Beginn: 14.09. – 30.11.2026 Dauer: 1 Std. Montag, 9.30 – 10.30 Uhr	5 Teilnehmer	10	120,00 €

