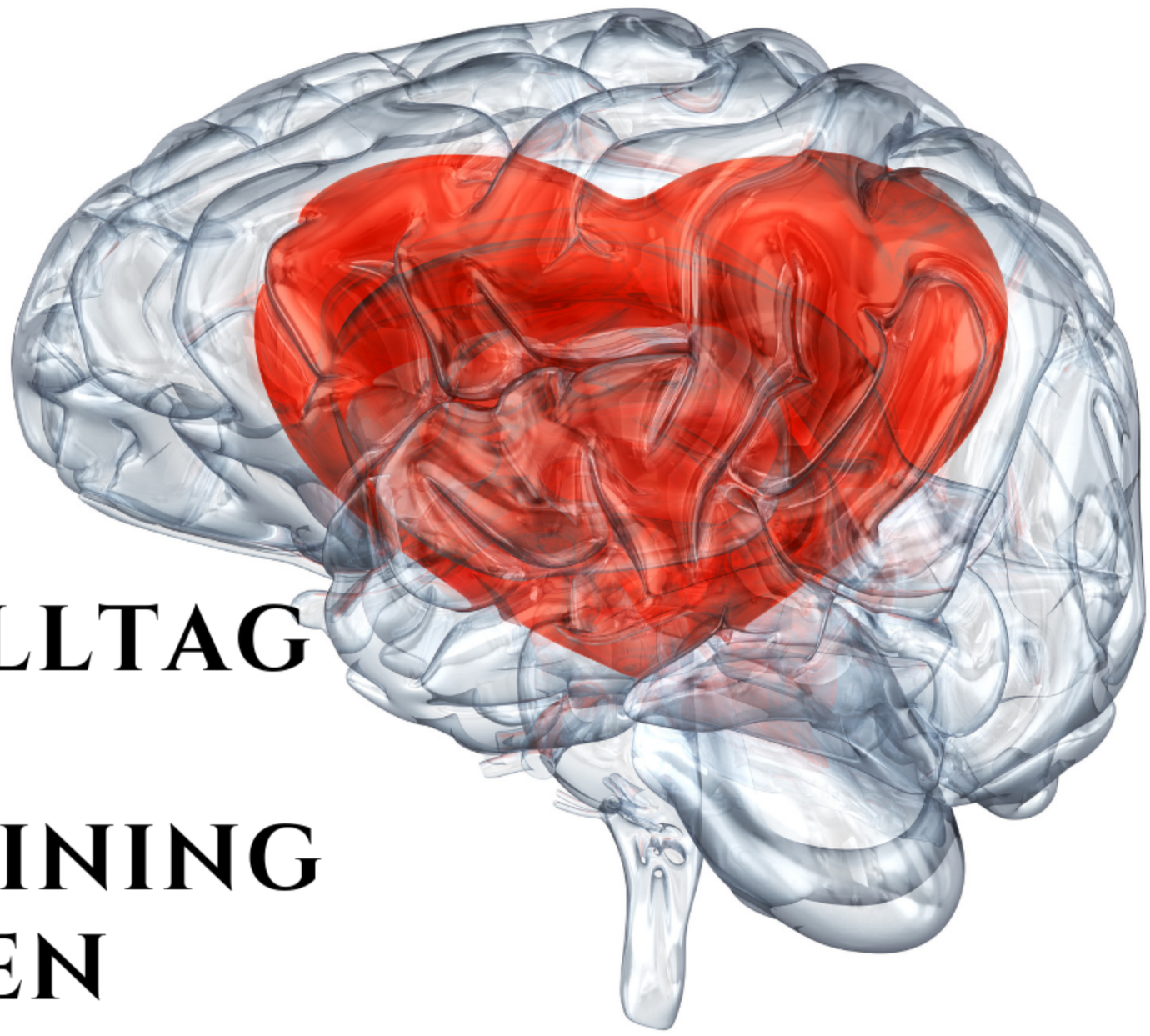
AMBULANTES HOSPIZ KERPEN E.V.



GEISTIG FIT IM ALLTAG

-

GEDÄCHTNISTRAINING MIT KÖPFCHEN

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für Körper und Seele, doch auch die geistige Fitness sollte nicht vernachlässigt werden. Gedächtnistraining gibt den grauen Zellen den nötigen Schwung, um leistungsstark zu bleiben. Die **Gedächtnistrainerin Judith Schmitz** bringt mit Humor und guter Laune die Teilnehmenden in Schwung.
Mit abwechslungsreichen Übungen zeigt sie, wie ein effektives geistiges Fitnessprogramm aussieht und wie man mit wenig Aufwand große Erfolge erzielen kann. Sie trainiert Merkstrategien, um das Kurzzeitgedächtnis und die Konzentration zu verbessern, sodass Sie künftig besser auf den Einkaufszettel verzichten können. Auch Wortfindung und logisches Denken werden gefördert. Gemeinschafts- und Partnerübungen sorgen für eine entspannte Atmosphäre in geselliger Runde. Kommen Sie vorbei und erleben Sie, was Gedächtnistraining ist.
Das Training wird 2 x im Monat dienstags von 14:00-15:00 Uhr in unseren Räumlichkeiten am Stiftsplatz 14-16 angeboten.
Die kostenlose Schnupperstunde findet am Dienstag, den 06.05.2025 um 14:00 statt. Weitere Termine und Anmeldung bitte unter **02271 - 755145** oder per E-Mail an **Judith.e.schmitz@web.de**

Spätere Einstiege in die Gruppe sind jederzeit möglich.