Fördererverein
Heerstraße Nord e.V.

Gedächtnistraining am Dienstag

Gesundheit und Wohlbefinden hängen nicht nur von körperlicher Fitness ab, sondern auch von geistiger Beweglichkeit. Eine zentrale Rolle spielt hierbei die Gedächtnisleistung. Um sie zu erhalten, ist ein regelmäßiges Training erforderlich, denn:

“ Wer rastet, der rostet.“

Das Gedächtnistraining regt das Denken und die Fantasie an, trainiert Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität und logisches Denken. In stressfreier Atmosphäre werden Ihre geistigen Kräfte aktiviert und aufgefrischt. Im Vordergrund steht dabei der spielerische Charakter der Übungen. Der Kurs ist für alle Personen geeignet, die in fröhlicher Runde etwas zur Erhaltung oder Verbesserung ihrer Hirnleistung tun wollen.

Beginn : **Di. 28.09.10** **10.30 – 12.00 Uhr**

insgesamt 12 Treffen (2 x pro Monat)

Ort: Obstallee 22 c, Clubraum

Kosten: 42,00 Euro (bei weniger als 8 Teilnehmern 52,00 €)

Leitung : Dörthe Türemen (ausgebildete Gedächtnistrainerin)

Anmeldung : Fördererverein Heerstr. Nord.e.V. Frau Daniela Enners Obstallee 22 c Tel :030 / 37 58 98 14 oder Dörthe Türemen Tel : 030 / 373 24 75

Fördererverein
Heerstraße Nord e.V.

Gedächtnistraining am Freitag

Gesundheit und Wohlbefinden hängen nicht nur von körperlicher Fitness ab, sondern auch von geistiger Beweglichkeit. Eine zentrale Rolle spielt hierbei die Gedächtnisleistung. Um sie zu erhalten, ist ein regelmäßiges Training erforderlich, denn:

“ Wer rastet, der rostet.“

Das Gedächtnistraining regt das Denken und die Fantasie an, trainiert Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität und logisches Denken. In stressfreier Atmosphäre werden Ihre geistigen Kräfte aktiviert und aufgefrischt. Im Vordergrund steht dabei der spielerische Charakter der Übungen. Der Kurs ist für alle Personen geeignet, die in fröhlicher Runde etwas zur Erhaltung oder Verbesserung ihrer Hirnleistung tun wollen.

Beginn : **Fr 24.09.10** **10.30 – 12.00 Uhr**

insgesamt 12 Treffen (2 x pro Monat)

Ort: Obstallee 22 c, Clubraum

Kosten: 42,00 Euro (bei weniger als 8 Teilnehmern 52,00 €)

Leitung : Dörthe Türemen (ausgebildete Gedächtnistrainerin)

Anmeldung : Fördererverein Heerstr. Nord.e.V. Frau Daniela Enners Obstallee 22 c Tel :030 / 37 58 98 14 oder Dörthe Türemen Tel : 030 / 373 24 75