



GEDÄCHTNISTRAINING

„Wie war noch gleich der Name?“

„Die Telefonnummer, sie fällt mir gerade einfach nicht ein.“

Wer kennt nicht diese und andere kleine Gedächtnisprobleme? Ein **gutes Gedächtnis** bedeutet Sicherheit im Alltag. Doch Stress, Erkrankungen und Erschöpfungszustände haben darauf oft negative Auswirkungen.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Gedächtnis in **angenehmer Runde** auf spielerische und kreative Weise zu trainieren, sodass die **geistige Fitness** gesteigert werden kann.

Die Termine für das 1. Halbjahr sind:

2. und 16. März, 6. und 20. April, 11. und 25. Mai, 1. und 15. Juni

DO (zweimal im Monat)

13:00 – 15:00 Uhr



Begegnungsstätte
Hauptstraße 3 (Holzheim)



Fr. Meral Baydar
Ansprechpartnerin