

Hirn Training für Senioren 2021



In unserem Gehirn können sich Hirnstrukturen selbst im Alter noch verändern. Das Gehirn ist anpassungsfähig. Dies bedeutet, dass wir lebenslang Neues lernen können.

Und genau diese Eigenschaft erlaubt uns, neue Denkmuster und neues Verhalten gegen unsere Vergesslichkeit einzuüben und zu trainieren. Aufwand und Anstrengungen für das Gedächtnis lohnen sich.

Unser Gehirn liebt Abwechslung und Herausforderung! Gedächtnistraining hilft gezielt, geistig beweglich und aktiv zu bleiben und verbessert die geistige Leistungsfähigkeit. Wer sein Gehirn regelmässig und vielseitig fordert, bleibt bis ins hohe Alter geistig fit.

Sich Namen und Zahlen besser merken können und weniger vergessen ist schön!

Mit verschiedenen Übungen werden im Kurs Konzentration, Merkfähigkeit und Vorstellungsvermögen trainiert. Die Sinne werden aktiviert und die sprachliche Ausdrucksfähigkeit gefördert.

Nützliche Tipps sollen helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

Und: Trainieren in der Gruppe **ohne Druck** und in **fröhlicher Stimmung** macht auch **Spas**!

Kursleitung:	Frau Theres Gisler, Steinhausen
Kursdaten:	Mittwoch 1.Sept.& 8.Sept.& 15.Sept. 2021
Kursort:	Monséjour Küssnacht
Zeit:	14.00 – 15.30 Uhr
Kosten	Fr. 50.00

Anmelden und weitere Auskunft:

Carla Donauer 041 850 78 55/ 079 630 87 00 oder
Theres Frehner 041 850 850 28 45