

### FITNESS FÜR DEN KOPF

„Fitness für den Kopf“ - das ist mehr als nur Gedächtnistraining!

Dieses Trainingsprogramm fürs Gehirn, das „Kognitive Training nach Dr. Franziska Stengel“, besteht aus verschiedenen Übungen zu Konzentration, Aufmerksamkeit, Denken, Sprache und allen Gedächtnisfunktionen.

Mit Fragen und Themen aus dem alltäglichen Leben und einer Prise Humor wird das ganze Spektrum des Denkens, speziell für Senioren, gefördert.

#### Für wen ist das Angebot geeignet?

Für alle

- die ihr Gehirn fit halten möchten.
- denen Kreuzworträtsel oder Fernsehen zu wenig ist.
- die das Gefühl haben, ein bisschen vergesslich geworden zu sein.
- die gerne in Gesellschaft mit Spaß trainieren möchten.

#### Worum geht es?

- Training aller Gedächtnisfunktionen
- Förderung der Konzentration und Wahrnehmung
- Vermittlung von Merkstrategien
- Schulung aller Sinne
- Gezieltes Training von Sprache
- Steigerung der Informationsverarbeitung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8 Personen

Dienstags, 16:00 bis 17:00 Uhr, AGAPLESION BETHESDA ULM

Ulrike Stier, Fachübungsleiterin für Kognitives Training

**Kursnummer 804100-1**