

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

Gedächtnistraining

Alle 14 Tage dienstags um 9.00 Uhr im Hofbergsaal

“Wer rastet, der rostet!” - Was für den Körper gilt, gilt auch für das Gehirn. Die Methode des „Ganzheitlichen Gedächtnistrainings“ spricht Körper, Geist und Seele des Menschen an und fördert dadurch die Gesundheit. Das individuelle Wohlbefinden steht im Vordergrund, auch der Spaß und die sozialen Kontakte sind dabei wichtig. Hier erhalten Sie Anregungen, wie Sie täglich in kurzen Übungen Ihr Gedächtnis fit halten können.

Leitung: Werner Bachinger
(ausgebildeter Gedächtnistrainer und Mitglied beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)

Der Kostenbeitrag für 6 Monate beträgt 45,- €
Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Anmeldung im Seniorenbüro