

## A2607556 Ganzheitliches Gehirn- und Gedächtnistraining mit der positiven Ausrichtung auf das Leben

Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Olga Zinonidis
Kursort	, Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

Namen vergessen, Schlüssel verlegt, der Buchtitel fällt Ihnen nicht mehr ein - Kennen Sie das?

Erfreuliche Erkenntnis aus der Forschung: Mit den vielfältigen Übungen des ganzheitlichen Gehirn- und Gedächtnistrainings können Sie dem entgegenwirken und bis ins hohe Alter geistig fit bleiben. Das Gehirn liebt die Herausforderung, die Abwechslung und das Neue. Wer sein Gedächtnis trainiert, kann es länger und besser nutzen. Ergänzt wird das Programm mit dem mentalen Training, das Förderung von Selbstvertrauen und Selbstannahme sowie eine positive Ausrichtung auf das Leben beinhaltet. Einfache und kleine Bewegungsübungen zwischendurch runden das Programm ab.

So trainieren wir mit einem abwechslungsreichen, effektiven Programm, bei dem der Spaß dennoch nicht zu kurz kommt. Willkommen sind alle Altersgruppen ab 45 Jahren aufwärts.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth