

Gedächtnis-Training

Ab 10. Oktober 2024 im Treff Hünenberg

In diesem wöchentlichen Kurs lernen Sie, wie sich die Leistungsfähigkeit in Ihrem Gehirn steigern lässt. Wie Sie Wörter, Zahlen und Gegenstände einfacher durch Strategien merken können und wie sich der Alltag mit unterschiedlichen Techniken besser bewältigen lässt.

In einer entspannten Atmosphäre wird zusätzlich das soziale Wohlbefinden gefördert und gepflegt.

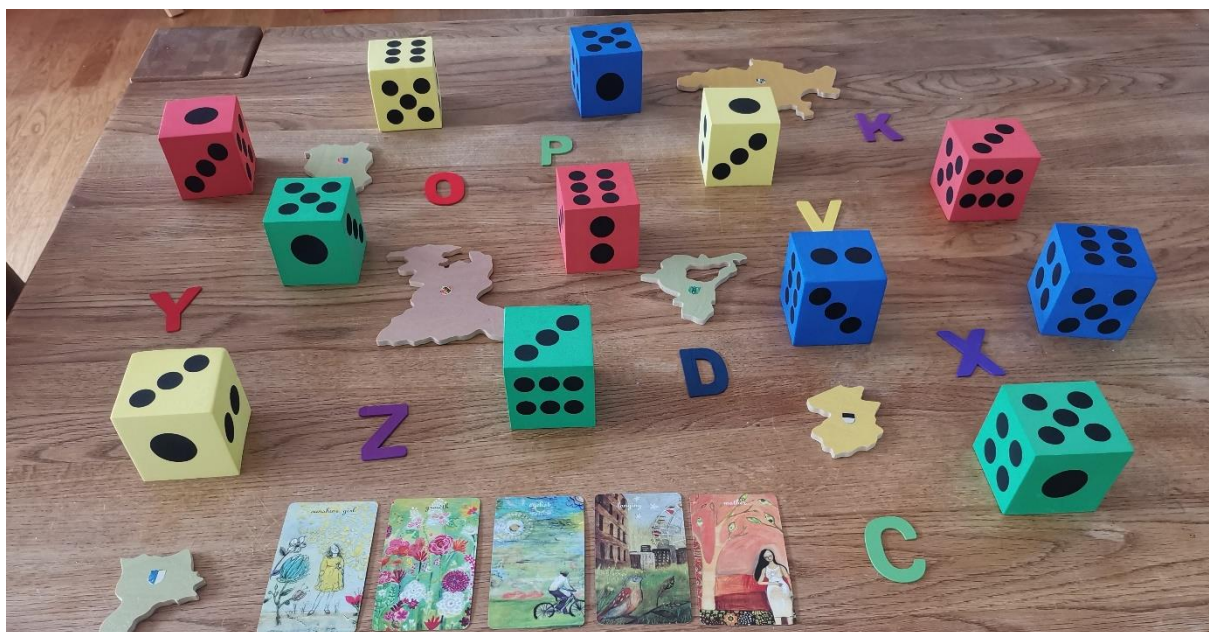
Jeweils Donnerstag zu folgenden Zeiten.

Wöchentlich, Donnerstagsmorgen von 09.00 bis 10.30 Uhr

Kosten CHF 35.00 pro Teilnahme sowie Schnuppertraining (Quartalsrechnung)

Dieser fortlaufende Kurs eignet sich für alle Interessierte jeden Alters, die ihr Gedächtnis in Schwung halten wollen und geselliges Miteinander geniessen.

Kursleiterin: Eliane Reinmann Gedächtnistrainerin,
Kräuterexpertin und Koordinatorin Alter und Gesundheit der
Gemeinde Horgen



Gedächtnis-Training

Fitness fürs Gedächtnis macht Spass!

Unser Gehirn kann, wenn es spielerisch und mit Freude trainiert wird, viel mehr leisten als wir denken.

Die Welt nehmen wir mit unseren Sinnesorganen wahr. Durch gezielte Übungen mit unseren Sinnen werden die Aufmerksamkeit, Konzentration, Interesse und Neugier gefördert.

Merkfähigkeit

Aufgenommene Informationen sich zu merken und über einen Zeitraum im Gedächtnis zu behalten und abzurufen. Merkfähigkeit erfordert Konzentration und mit verschiedenen Lernstrategien lässt sich die Merkfähigkeit verbessern.

Logisches Denken

Beim induktiven Denken werden Gesetzmässigkeiten, Regeln und Zusammenhänge erkannt.

Räumliches Denken

Distanzen zu schätzen und Proportionen zu erkennen werden unterbewusst beim Betreten eines Raums geschult. Wir orientieren uns im Raum, in einer Stadt anhand einer Karte oder bei einem Puzzle-Spiel.

Bewegung

Bewegung regt die Durchblutung der Organe an und damit auch die Hirndurchblutung. Kurze Bewegungssequenzen gehören in jede Gedächtnistrainingslektion und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Konzentration

Die Konzentration auf eine Aufgabe lenken und sich nicht ablenken lassen, sondern über längere Zeit wird ein Aufmerksamkeitsniveau aufrechterhalten.

Sprache

Wie der Mensch die Anforderungen des Alltags bewältigt, hängt auch von seiner Sprachgewandtheit ab. Durch Sprach- und Wortfindungsübungen pflegen wir unsere Ausdrucksfähigkeit und erweitern unseren Wortschatz.

Arbeitsgedächtnis

Das Arbeitsgedächtnis wird trainiert, um Sätze zu verstehen, Rechnungen zu lösen und die Weiterverarbeitung von Aufgaben.