



# **Fit für den Alltag Fit im Kopf**

## **Ein Kursangebot für Senior\*innen ab 65**

Wer kennt das nicht? Sich Namen, Zahlen und Fakten zu merken bereitet zunehmend Probleme und im Gespräch liegen uns die Wörter auf der Zunge.

Hier im Kurs machen wir unterschiedlichste Übungen - ganz ohne Leistungsdruck - die die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Ausdrucksfähigkeit und Kommunikation pflegen und fördern. So halten wir uns für den Alltag fit.

Referentin: Claudia Weihgold-Schmidt, zertifizierte Gedächtnistrainerin des BVGT

Termine: mittwochs 06.11. bis 04.12.2024 (5x)  
15:00-16:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte, Rathausstr. 5

Kursgebühr: 55,00 €