

Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit in Winterthur

Es ist wichtig unser Gehirn regelmässig und angemessen zu fordern. So bleiben wir geistig fit und es fällt uns leichter, den Alltag zu bewältigen. Auch unsere Gemütsverfassung wird positiv beeinflusst und die allgemeine Leistungsfähigkeit wird gefördert.

In einer entspannten und lockeren Atmosphäre trainieren Sie in einer Gruppe mit Gleichgesinnten Ihr Gedächtnis. Die Freude, sich gemeinsam zu verschiedensten Gebieten und Themen auszutauschen, steht im Vordergrund. Sie lösen Aufgaben in spielerischer, kreativer und konzentrierter Form. Abwechslungsreiche Bewegung und die persönlichen Kontakte sind ebenfalls wichtige Bestandteile dieses Kurses.

Inhalte der Lektion

- Wahrnehmung durch die Sinne
- Wortabruf und Sprache
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Merkfähigkeit
- Logisches und räumliches Denken
- Bewegung und Entspannung

Was bewirkt Gedächtnistraining

- Sie werden leistungsfähiger im Denken
- Sie steigern Ihr Wissen und Ihre Kreativität
- Sie behalten mehr
- Sie sind konzentrierter
- Sie trainieren mit Spass

■ SelbsthilfeZentrum Winterthur

Holderplatz 4, 8400 Winterthur

15. Mai - 03. Juli 2012

(8 Lektionen à 90 Minuten)

jeweils dienstags, 14.30 - 16.00 Uhr



Kursleiterin

Brigitte Stehrenberger, Gedächtnistrainerin SVGT

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion à 90 Min.

Mitglieder	CHF 27.00
Nichtmitglieder	CHF 30.00

Möchten Sie gerne mitmachen oder noch mehr erfahren? Dann rufen Sie uns an.

Rheumaliga Zürich
 Silvia Kreuzer, Lisbeth Distel
 Badenerstrasse 585
 Postfach 1320
 8048 Zürich
 Telefon 044 405 45 55
 Telefax 044 405 45 51
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh