



Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit

in Zürich und Winterthur

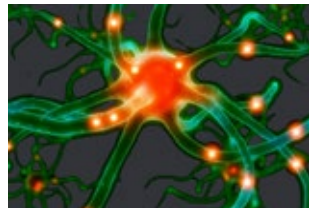
Vergessen Sie manchmal Namen und Zahlen? Oder lässt Sie der vergessene Einkaufszettel ratlos vor dem Regal stehen? Es ist wichtig, unser Gehirn regelmässig zu fordern: So bleiben Sie geistig fit und Ihre Gemütsverfassung wird positiv beeinflusst. In der Gruppe und in entspannter und lockerer Atmosphäre trainieren Sie Ihr Gedächtnis. Sie lösen Aufgaben in spielerischer, kreativer und konzentrierter Form und tauschen sich zu verschiedenen Themen aus. Die Freude steht im Vordergrund. 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 verbessern Ihr Erinnerungsvermögen
- Sie sind konzentrierter
- Sie trainieren mit Spass



Kursorte

Pfarrzentrum St. Anton
Klosbachstrasse 36a
8032 Zürich

SelbsthilfeZentrum
Holderplatz 4
8400 Winterthur

Kurszeiten

Montag, 14.30–16.00 Uhr
Eine Lektion pro Woche, ca. 6–8 Mal
Aktuelle Daten auf Anfrage

Dienstag, 14.30–16.00 Uhr
Eine Lektion pro Woche, ca. 6–8 Mal
Aktuelle Daten auf Anfrage

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

| | |
|-----------------|-----------|
| Mitglieder | CHF 27.00 |
| Nichtmitglieder | CHF 30.00 |

Nutzen Sie unsere über 60-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Simon Copat
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
Telefax 044 405 45 51
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten