

Neuer Gedächtniskurs im Seniorenklub Hakenfelde: Jetzt anmelden!

Ab dem 04. April wird der Kurs „Denksport – ganzheitliches Gedächtnistraining“ auch im Seniorenklub Hakenfelde angeboten. Die Gruppe trifft sich donnerstags von 11.00 – 12.00 Uhr und besteht aus 5 Einheiten à 60 Minuten. Der Kurs wird von einer zertifizierten Trainerin des Bundesverbands für Gedächtnistraining und Atemtherapeutin geleitet. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, und die Teilnahmegebühr beträgt 27,50 €. Es handelt sich um eine Einrichtung des Bezirksamtes Spandau, Fachbereich Senioren. Das Gedächtnistraining für Senioren ist eine wichtige Möglichkeit, geistig fit zu bleiben und die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Training des Gehirns dazu beitragen kann, Gedächtnisprobleme …

Ab dem 04. April wird der Kurs „Denksport – ganzheitliches Gedächtnistraining“ auch im Seniorenklub Hakenfelde angeboten. Die Gruppe trifft sich donnerstags von 11.00 – 12.00 Uhr und besteht aus 5 Einheiten à 60 Minuten. Der Kurs wird von einer zertifizierten Trainerin des Bundesverbands für Gedächtnistraining und Atemtherapeutin geleitet. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, und die Teilnahmegebühr beträgt 27,50 €. Es handelt sich um eine Einrichtung des Bezirksamtes Spandau, Fachbereich Senioren.

Das Gedächtnistraining für Senioren ist eine wichtige Möglichkeit, geistig fit zu bleiben und die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Training des Gehirns dazu beitragen kann, Gedächtnisprobleme im Alter vorzubeugen oder zu mildern.

In der heutigen Gesellschaft, in der die Lebenserwartung steigt, gewinnt die geistige Fitness im Alter immer mehr an Bedeutung. Mit gezieltem Gedächtnistraining können Senioren ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern und ein erfülltes Leben führen.

Der Seniorenklub Hakenfelde bietet mit dem Kurs „Denksport – ganzheitliches Gedächtnistraining“ eine gute Möglichkeit für Senioren, aktiv zu bleiben und gleichzeitig etwas für ihre geistige Gesundheit zu tun.

Tabelle mit relevanten Informationen:

Kurs Denksport – ganzheitliches Gedächtnistraining

Termine Ab dem 04. April, jeden Donnerstag von 11.00 – 12.00 Uhr
Dauer 5 Einheiten à 60 Minuten
Kosten 27,50 €
Leitung Zertifizierte Trainerin des Bundesverbands für Gedächtnistraining und Atemtherapeutin
Anmeldung Telefonisch unter Tel.: 335 50 20 oder bei Frau Förster unter 90279-6112 bzw. andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de

Insgesamt bietet der Kurs im Seniorenklub Hakenfelde eine gute Möglichkeit für Senioren, sich geistig fit zu halten und gleichzeitig in einer freundlichen und stressfreien Atmosphäre neue Menschen kennenzulernen. Es ist eine Investition in die eigene geistige Gesundheit, die sich langfristig auszahlen kann.

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de