Geistig fit... ein Leben lang

Prävention von Kindsbeinen an – Schutzfaktoren und aktiver Lebensstil –

Gehirntraining über die ganze Lebensspanne.

Fragen Sie sich des Öfteren „Wie kann ich geistig fit bleiben (auch im Alter)?“.

Wenn ja, dann sind Sie genau richtig bei diesem interaktiven Vortrag. Sammeln Sie Tricks und Tipps für ein „gutes“ Gedächtnis bzw. erhalten Sie kognitive Übungsanregungen, um Ihr Gehirn adäquat zu trainieren. Denn schon das Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ besagt, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter flexibel und lernfähig bleibt. Wer aktiv bleibt, körperlich fit ist und sich wohlfühlt, kann ein Leben lang geistige Höchstleistungen vollbringen. Gezieltes Gehirntraining wirkt sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus – in jedem Alter.

Erleben Sie einen interaktiven Vortrag mit genügend Zeit für Fragen und Diskussionen.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 20,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und
Ernährung

Verfügbare Termine