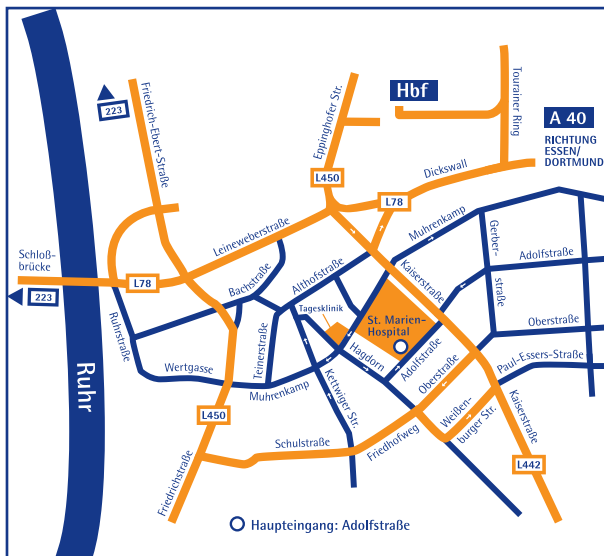


St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstraße 50
(Haupteingang Adolfstraße) 45468 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 305-0
www.contilia.de

St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr



11.2018

Das merk' ich mir!

Gedächtnistraining Fitness für das Gehirn!

Kurstermine 2019
St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Für das Wichtige. Im Leben.

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen



■ Effektive Übungen

Wer rastet, der rostet – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Fitness der Gehirnfunktionen. Dem Gedächtnis kann mit dem richtigen Training auf die Sprünge geholfen werden! Das angewandte Übungsprogramm regt das Denken sowie die Fantasie an. Konzentration und Merkfähigkeit werden verbessert. Mit immer wieder neuen Übungsangeboten richtet sich die Veranstaltungsreihe an Menschen, die ihr Gedächtnis auf angenehme Art und ohne Leistungsdruck trainieren wollen. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

■ Kursleitung

Dr. Michaela Waldschütz, Gedächtnistrainerin

■ Kosten

montags: 30 Euro (5x 1 Std.), dienstags: 45 Euro (5x 1,5 Std.)

■ Ort

Konferenzraum (3. Etage) im St. Marien-Hospital

■ Anmeldung

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitte anmelden unter
Fon: 0201 17 88 610, michaela.waldschuetz@t-online.de

■ Termine 2019

Block 1

14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02. | 11.02.
montags: 15.00 bis 16.00 Uhr sowie 16.15 bis 17.15 Uhr

15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02.
dienstags: 15.00 bis 16.30 Uhr

Block 2

29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05. | 27.05.
montags: 15.00 bis 16.00 Uhr sowie 16.15 bis 17.15 Uhr

30.04. | 07.05. | 14.05. | 21.05. | 28.05.
dienstags: 15.00 bis 16.30 Uhr

Block 3

15.07. | 22.07. | 29.07. | 05.08. | 12.08.
montags: 15.00 bis 16.00 Uhr sowie 16.15 bis 17.15 Uhr

16.07. | 23.07. | 30.07. | 06.08. | 13.08.
dienstags: 15.00 bis 16.30 Uhr

Block 4

28.10. | 04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11.
montags: 15.00 bis 16.00 Uhr sowie 16.15 bis 17.15 Uhr

29.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11.
dienstags: 15.00 bis 16.30 Uhr