



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

# „Fit im Kopf“

## Neue Übungen zum Gedächtnistraining

Mittwoch, 08.03.2023, B 07

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter - das wünschen sich wohl alle. Und wie bei vielem anderen auch: Übung macht den Meister und die Meisterin! In diesem Seminar lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit motivieren und die sich leicht in den Alltag übertragen lassen. Sie werden feststellen, wie abwechslungsreich und spannend die mentale Aktivierung sein kann. Zwischen den Übungseinheiten lernen Sie in kleinen Impuls-Referaten die Funktionsweise des menschlichen Gehirns kennen. Sie werden überrascht sein, wie leicht es fallen kann, sich Erfolgserlebnisse in guter Merkfähigkeit zu verschaffen.

### PROGRAMM

10:00 Uhr	Begrüßung Vorstellungsrunde „mit Köpfchen“ Erste praktische Übungen
11:00 Uhr	Theorie-Einheit: Was ist Gedächtnis-Training? Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?
11:45 Uhr	Konzentrations-Übungen
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Gedächtnis und Bewegung: Bewegung mit kognitiver Aktivierung, Teil 1
14:15 Uhr	Theorie-Einheit: Gedächtnis-Leistungen
15:00 Uhr	Gedächtnis und Bewegung: Bewegung mit kognitiver Aktivierung, Teil 2
15:45 Uhr	Kaffee und Kuchen
16:15 Uhr	Übungen zur Aktivierung und Motivierung des Gedächtnisses
17:00 Uhr	Tipps und Übungen zur Merkfähigkeit
17:45 Uhr	Auswertung der Veranstaltung
18:00 Uhr	Gemeinsamer Abschluss

Zielgruppe Interessierte

Kosten **80,00 €** inkl. Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen

**78,00 €** für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Leitung **Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury** Bildungsreferentin



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e. V. ist Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.



Termin 08.03.2023  
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr  
Ort TAGUNGSSTÄTTE SOEST  
Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

#### TEILNAHME-BEDINGUNGEN

##### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke  
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236  
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

##### Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)

Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury, 02921 371 232

##### Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.  
Sie erhalten eine Rechnung.

##### Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

##### Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15  
59494 Soest | [www.tagungsstaette-soest.de](http://www.tagungsstaette-soest.de)  
Tel. 02921 371 280

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236 | [pittke@frauenhilfe-westfalen.de](mailto:pittke@frauenhilfe-westfalen.de)

**„Fit im Kopf“ – Neue Übungen zum Gedächtnistraining, 08.03.2023, B 07**

**Ich melde mich kostenpflichtig an.**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift