

Bewegtes Gedächtnistraining oder „Wer rastet der rostet“

**Samstag, 30.10.2021
10:00 Uhr – 11:30 Uhr**

Haben Sie gewusst, dass unser Gehirn in der Lage wäre Strom zu erzeugen und zwar so viel, um eine 20-Watt-Glühbirne zum Leuchten zu bringen? Unser Gehirn kann so viel und doch nutzen wir es so wenig. Vor allem ab 30 Jahren sinkt das Volumen des Hippocampus um ca. 1 % im Jahr. Doch dem kann man entgegenwirken! In diesem Gedächtnistraining lernen wir unser Gehirn kennen und verstehen, damit wir es fit halten können.

Somit fördern wir die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Ort: Familienzentrum Westenholz
Referentin: Jessica Schittek
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12 /
Gebühr: 11,00 €
Anmeldung unter: 05250 - 996193
Kursnummer: 212-71001

Hinweis: Kursteilnahme nur mit gültigem 3G-Nachweis, Maskenpflicht, vorherige Anmeldung und Eintragen in eine Teilnehmerliste zur Nachverfolgung von Infektionsketten!

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15, 33129 Delbrück – Westenholz

☎ 02944 2980