Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

Tag der geistigen Fitness

Einladung zum …

… in Hochform

21. September 2019

Ganzheitliches Gedächtnistraining® bringt Denken in Bewegung

Ganzheitliches Gedächtnistraining ...
mit allen Sinnen trainieren!

Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!
Denn wer rastet, der rostet -
das gilt auch für Ihr Gehirn.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.tagdergeistigenfitness.de

Nierstein

Johannes-Busch-Haus
Mühlgasse 28
55283 Nierstein

10.00 bis 16.00 Uhr
freier Eintritt – barrierefreier Zugang

Verbringen Sie eine spannende Zeit auf dem *Tag der geistigen Fitness®* und aktivieren Sie mit Spaß Ihre grauen Zellen!

10.00 bis 16.00 Uhr
Denkparcours – Ganzheitliches Gedächtnistraining
für Groß und Klein von 11 bis 99.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben!

10.00 – 10.15 Uhr
Eröffnung des Denkparcours
mit Begrüßung durch Vertreter der Organisatoren und Kooperationspartner

10.30 – 11.15 Uhr
Fit im Kopf – so geht's!
Einblick in die Trainingsziele des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings

12.00 – 12.45 Uhr
Denk-Pfad© – mittendrin in Nierstein – Wir sind draußen unterwegs und bewegen Hirn und Körper

13.30 – 14.00 Uhr
Geworschdel vom Kopp bis zu de Fieß – Geistige Fitness durch Koordinationsübungen

14.45 – 15.30 Uhr
Das merk ich mir!
Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit.

Der Tag wird von zertifizierten GedächtnistrainerInnen des BVGT e. V. aus der Regionalgruppe Rheinland-Pfalz gestaltet.

Kontakt und weitere Informationen
Dr. Angelika Jahnke
Telefon: 0170 8356274
E-Mail: ajahnke@bvgt.de

Mit freundlicher Unterstützung von ...

Seniorenbüro der Stadt Nierstein

und

Evangelisches Familienzentrum der Stadt Nierstein
- Haus der Familie -

® ***Tag der geistigen Fitness*** ist eine beim DPMA eingetragene Marke des Bundesverband Gedächtnistraining e.V.