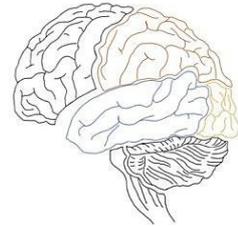




Hirnleistungstraining



- **in Kooperation mit der KEB Saar-Hochwald und**
- **der Seniorenmoderatorin der Kreisstadt Saarlouis**

Die Aktivierung des Gehirns hilft während oder nach einer Erkrankung, die alltäglichen Aufgaben und Abläufe wieder besser bewältigen zu können.

Die gleichzeitige Aktivierung aller Hirnbereiche hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Nachweisbar verbessert das Training die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Konzentrations- und Merkfähigkeit, sowie einer Verbesserung der Informationsverarbeitung führt. Nachweislich beeinflusst es die Aufnahmbereitschaft des Gehirns positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz. Im Gruppentraining fördert es die Sprachgewandtheit und die soziale Kompetenz.

Ziel dieser Intervention ist die Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten, um das erworbene Wissen bzw. die erworbenen Übungen selbstständig anzuwenden und in den privaten und beruflichen Alltag zu integrieren.

Dieses Training eignet sich für Menschen nach Schlaganfall oder Chemotherapie, sowie für Schmerzpatienten, die durch ständige Medikamenteneinnahme an Gedächtnisproblemen leiden.

Nach dem Basistraining können im Abstand von 14 Tagen weitere Übungseinheiten angeboten werden.

Leitung: Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness,
Lern- und Gedächtnistrainerin
Dauer: 16.03. – 06.04.2017; 4 Termine
Zeit: donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr
Beitrag: 68,00 € für 4 Termine



**Anmeldung erforderlich:
Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis
Fon: 06831/43637
Mail: fbs-sls@t-online.de
www.fbs-saarlouis.de**