

# PRESSEMITTEILUNG



STADT MENDEN (SAUERLAND)

Ansprechpartner/in: Frau Marita Lehnhardt  
Abt.: Schule, Sport und Soziales  
Seniorentreff  
Tel.: 02373 903 1298

16.12.2014

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining im Seniorentreff** **Nicht nur den Körper, sondern auch den Geist trainieren!**

Viele Menschen halten sich körperlich fit, vergessen aber ihr Gedächtnis zu trainieren. Dabei ist mittlerweile nachgewiesen, dass die Gehirnleistung des Menschen bereits ab dem 3. Lebensjahr nachlässt. Es liegt an Ihnen, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und bestenfalls sogar noch zu steigern.

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters.

Wir bieten Ihnen in 10 Kurseinheiten die Möglichkeit, ihre geistige Fitness zu stärken. Mit unserem wissenschaftlich erprobten ganzheitlichen Gedächtnistraining geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Hirnleistung ohne Druck oder Leistungszwang effektiv zu steigern.

Dass Gedächtnistraining wirkt, können wir Ihnen auch beweisen. Aus Wunsch können Sie in einem Vor- und Nachtest Ihre individuelle Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit ermitteln.

Zusätzlich haben Sie die Gelegenheit an einer wissenschaftlich begleiteten Studie zur präventiven Wirkung des ganzheitlichen Gedächtnistrainings teilzunehmen. Die Ergebnisse fließen anonymisiert in eine bundesweite Studie ein. Ob Sie daran teilnehmen, entscheiden Sie selbst.

Die Leiterin des Kurses ist Inge Leder, zertifizierte Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.; Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining.

Die Zahl der Teilnehmer ist auf 12 Personen begrenzt.

Die Kursgebühr beträgt 36,50 €, zusätzlich 3,-€ für Materialkosten.

Die neuen Kurse beginnen:

Dienstag, 24. Februar 2015 von 10.00 - 11.30 Uhr,

Dienstag, 24. Februar 2015 von 15.00 – 16.30 Uhr, sowie

Mittwoch, 25. Februar 2015 von 15.00 – 16.30 Uhr und gehen bis Ende April 2015.

Anmeldungen bitte bis zum 10.02.2015 im Büro des Seniorentreffs, Neumarkt 3 oder unter der Telefonnummer Menden 903 1298

---

### **Stadt Menden (Sauerland)**

Neumarkt 5  
58706 Menden  
Tel.: 02373 903 0  
[www.menden.de/presse](http://www.menden.de/presse)

### **Pressekontakt**

Manfred Bardtke  
Tel.: 02373 903 369  
Fax: 02373 903 386  
E-Mail: [presse@menden.de](mailto:presse@menden.de)

Hannelore Pifczyk (Stellvertreterin)  
Tel.: 02373 903 302  
Fax: 02373 903 386

