

So erreichen Sie uns:

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Nicole Fuller

☎ 02932 201-2281

✉ n.fuller@arnsberg.de



seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Projektleitung mittwochs:

Eva Hoffmann

Projektleitung dienstags:

Ute Feldmeier

Projektleitung donnerstags:

Beate Koerd

Ute Feldmeier

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Isabel Bommernann

☎ 02932 201-1402

✉ efa@arnsberg.de



GANZHEITLICHES GEDÄCHNIS- TRAINING

Die Methoden des Gedächtnis-
trainings beinhalten die Einbe-
ziehung von Körper, Geist und
Seele.



Unser Projekt-Gedanke

Die Stadt Arnberg bietet ihren Bürger:innen die Möglichkeit, das Gedächtnis zu trainieren.

Dieses Angebot richtet sich an alle Erwachsenen, die sich ihre geistigen Fähigkeiten erhalten möchten.

Das Besondere an diesem Kurs ist die heitere und spielerische Form der Übungen in angenehmer, stressfreier Atmosphäre.

Unsere Trainingsziele

- Aktivierung des Gehirns
- Verbesserung des Gedächtnisses
- Training der Konzentration und der Wortfindung
- Schärfung der Wahrnehmung
- Anregung der Fantasie und Kreativität
- Stärkung der Merkfähigkeit

Termine



Dienstag von 10:00 – 11:30 Uhr

Mittwoch von 10:00 – 11:30 Uhr

Donnerstags von 10:00 – 11:30 Uhr
und 12:00 – 13:30 Uhr

Im Bürgerzentrum Arnberg
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnberg

Jeder Kurs umfasst 8 Termine für maximal
10 – 12 Teilnehmer.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich!