KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Geistiges Fitnesstraining für Männer



Bildnachweis: Egon Gerstlauer

Gedächtnistraining

wöchentlich am Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

Nicht nur körperliches Training ist für uns wichtig. Mit zunehmendem Alter sollte man auch darauf achten, im Kopf fit zu bleiben. Mit einem gezielten Gedächtnistraining kann man dem Alterungsprozess des Gehirns entgegenwirken und die Gedächtnisfunktionen stärken. Das wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus.

In den Räumlichkeiten der Pfarrei St. Michael in Grubweg findet regelmäßig am Dienstag um 10.00 Uhr ein Gedächtnistraining für Männer statt. Es umfasst leichte Bewegungsübungen genauso wie unterhaltsame Trainingsaufgaben, die alleine oder gemeinsam gelöst werden. Dabei steht der Spaß und das eigene Erfolgserlebnis im Vordergrund.

Das Gedächtnistraining dauert eine Stunde und wir von Egon Gerstlauer, zertifizierter Ganzheitlicher Gedächtnistrainer, durchgeführt.

Die Teilnahme ist jederzeit möglich, eine Voranmeldung erwünscht.

Ort
Passau-Grubweg, Pfarrheim, Kirchensteig 4

Mitveranstalter
Pfarrei St. Michael

Referent
Egon Gerstlauer

Kosten
5 Euro pro Termin

Anmeldung
0851/96639494 oder egon@myway.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-09-30 09:59:43

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de