



55plus die Formel für Fitness,
Freizeit und Gesundheit

Gedächtnistraining

Gezieltes Training erhält und verbessert die Gedächtnisleistungen bis ins hohe Alter. Mit den Gehirnjogginaufgaben kann das Kurzzeitgedächtnis, die Konzentration, Reaktion und Feinmotorik trainiert und getestet werden.

Das Gedächtnistraining wird die Hirnleistung und die Durchblutung des Gehirns verbessern und die Neubildung von neuronalen Verknüpfungen fördern. Das Gedächtnistraining regt gezielt Gehirnregionen an, die im Alter nachlassen.

In diesem speziellen Training, das der RSV im Rahmen seines Programms 55Plus – die Formel für Fitness, Freizeit und Gesundheit - immer

***mittwochs nachmittags
in der Denkerschmette
unter der Leitung von Anke Heitzer***

anbietet, sind noch einige, wenige Plätze frei.

Weitere Informationen
in der RSV-Geschäftsstelle, Tel. 02191 77977, montags bis donnerstags von 7:00 bis 20:00 Uhr und Freitag von 7:00 bis 17:00 Uhr.