KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

Ideen-Potpourri für die geistige Fitness von fitten Senioren

Fortbildung zu Gedächtnistraining

Fr 03.07.2026, 10.00 Uhr - Sa 04.07.2026, 13.00 Uhr

Auf die Mischung kommt es an! Ein Mix aus abwechslungsreichen Methoden und kreativen Gedächtnisübungen bringt nicht nur Spaß, sondern auch Effizienz in jede Gruppe. In dieser Fortbildung lernen Sie neue Übungen kennen, die dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. Das Ideen-Potpourri erreicht unterschiedliche Trainingsziele des GGT, die sich in verschiedenen Schwierigkeitsgraden in der Gruppe vor Ort oder in der Seniorenarbeit im Heim leicht, aber effektiv umsetzen lassen. Einfache Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong ergänzen das Programm. Sowohl Ihre TeilnehmerInnen als auch Sie selbst lernen, wie Sie sich einen Ausgleich für Körper und Geist zu den zahlreichen Anforderungen in Beruf und Alltag schaffen können.
Inhalte:
– mündliche Übungen zum Einstieg oder für Zwischendurch
– Übungsideen mit und ohne Stift und Papier
– Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong
– Bewegungsübungen für die Konzentration und Koordination sowie Geschicklichkeit
– Übungen, die als Spiele konzipiert sind

Ort
Passau, spectrum KIRCHE-Exerzitien- und Bildungshaus auf Mariahilf, Schärdinger Str. 6

Mitveranstalter
KEB im Bistum Passau

Referentin
Sabine Kelkel

Kosten
160 Euro (Kursgebühr, Übernachtung & Verpflegung) oder 120 Euro (Kursgebühr & Tagesverpflegung ohne Übernachtung).

Hinweis
Zielgruppe: KursleiterInnen für Ganzheitliches Gedächtnistraining zur Zertifikatsverlängerung, ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit (z.B. AlltagsbegleiterInnen, BetreuungsassistentenInnen); Zertifikatsverlängerung ist möglich - 12UE

Anmeldung
KEB im Bistum Passau, Tel. 0851 393 4501; E-Mail keb@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-02-24 09:05:17

Tel. (09921) 78 14
keb.regen@bistum-passau.de
www.keb-regen.de