



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

„Fit im Kopf“ - Neue Übungen zum Gedächtnistraining

Donnerstag, 23.04.2026, B 25

Seminar-Zentrum, Soest

Ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter – das wünschen sich wohl alle. Und wie bei vielem anderen auch: Übung macht den Meister und die Meisterin!

In diesem Seminar lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit motivieren und die sich leicht in den Alltag übertragen lassen.

Zwischen den Übungseinheiten lernen Sie in kleinen Impuls-Referaten die Funktionsweise des menschlichen Gehirns kennen.

Am Ende dieses abwechslungsreichen Tages zum Thema „mentale Aktivierung“ werden Sie überrascht sein, wie leicht es fallen kann, sich Erfolgserlebnisse in guter Merkfähigkeit zu verschaffen.

PROGRAMM

10:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde „mit Köpfchen“. Erste praktische Übungen
11:00 Uhr	Theorie-Einheit: Was ist Gedächtnis-Training? Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis?
11:45 Uhr	Konzentrations-Übungen
12:30 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Gedächtnis und Bewegung: Bewegung mit kognitiver Aktivierung, Teil 1
14:15 Uhr	Theorie-Einheit: Gedächtnis-Leistungen
15:00 Uhr	Gedächtnis und Bewegung: Bewegung mit kognitiver Aktivierung, Teil 2
15:45 Uhr	Pause
16:15 Uhr	Übungen zur Aktivierung und Motivierung des Gedächtnisses
17:00 Uhr	Tipps und Übungen zur Merkfähigkeit
17:45 Uhr	Auswertung der Veranstaltung
18:00 Uhr	Gemeinsamer Abschluss



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



Zielgruppe Interessierte
Kosten **80,00 €** pro Person inkl. Mittagessen und Getränken
75,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Verantwortlich Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin
Leitung **Marlies Horst-Marx** Dipl. Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin (BVG, GfG)
Termin 23.04.2026
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr
Ort Seminar-Zentrum
Feldmühlenweg 17, 59494 Soest

TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone |
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399 |
falcone@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und ggf. eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)
Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury, 02921 371 232

Kosten

80,00 € pro Person inkl. Mittagessen und Getränken
75,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Sie erhalten eine Rechnung.

Für den Fall des Rücktritts berechnen wir als Bildungsträgerin eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25% der angegebenen Veranstaltungskosten. Dieses gilt ab 14 Tage nach Eingang der Anmeldung. Bei kurzfristigem Vertragsrücktritt werden Ausfallgebühren erhoben. 21 bis 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 Tage bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Rücktritt am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

Seminar-Zentrum, Feldmühlenweg 17, 59494 Soest

Das Essen bei dieser Veranstaltung ist vegetarisch. Leider können wir keine Sonderkostformen berücksichtigen.

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

Stornierung

An:
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399 | falcone@frauenhilfe-westfalen.de

„Fit im Kopf“ – Neue Übungen zum Gedächtnistraining Donnerstag, 23.04.2026, B 25

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW)
- Ich möchte den BildungsNewsletter der Frauenhilfe beziehen.
- Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum,

Unterschrift