

Kurskennzeichen:	225/116*
Kursname:	Gedächtnistraining - spielerisch und freudvoll
Beschreibung:	Wer kennt das? Man steht im Keller und weiss nicht mehr, was man holen wollte; Man war beim Einkauf und hat zwei wichtige Artikel vergessen; Namen von Personen, die man kennt oder Passwörter fallen einem nicht ein; Man weiss nicht mehr, wo man den Autoschlüssel hingelegt hat oder hat vergessen, was man heute noch erledigen wollte. Das Gedächtnistraining hilft, solche Situationen zu vermeiden. In diesem Kurs wird das Gedächtnis trainiert. Mit einfachen Spielen und Übungen wird die Merkfähigkeit und die geistige Beweglichkeit verbessert. Mit Spass, Humor und Freude – ohne Leistungsdruck.
benötigtes Material:	Schreibzeug
Voraussetzungen:	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Kursbeginn:	Montag, 3. November 2025
Kursende:	Montag, 8. Dezember 2025
Zeit von:	09:00
Zeit bis:	10:30
Kursraum:	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs, 3. Stock, der Eingang ist in der Metzgergasse, Ecke C&A
Anmeldefrist:	
Preis Kurs:	Fr. 160.00
Preis Material:	Fr. 0.00
Preis Total:	Fr. 160.00
Anz. Teilnehmer min.:	5
Anz. Teilnehmer max.:	8
Dauer:	6 x 1.5 Std.
Anz. Lektionen:	12
Daten:	03.11.2025, 10.11.2025, 17.11.2025, 24.11.2025, 01.12.2025 und 08.12.2025
Kursleitung:	Kursleitung: Mario Bokstaller

Anlaufstelle für Altersfragen
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

9450 Altstätten, Bildstrasse 5
9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29
7320 Sargans, Bahnhofpark 3

