SERIE

TRAINING FÜR DEN KOPF

Dieses Training wird seit Herbst letzten Jahres im Mehrgenerationenhaus in Horneburg angeboten. Das Angebot, das ursprünglich nur für einen Kurs geplant war, hat so gute Resonanz gefunden, dass jetzt sogar drei Kurse im Burgmannshof stattfinden.

Aber worum geht es hierbei genau?

Martina Sellmer, ausgebildete Seniorenbegleiterin mit dem Schwerpunkt der aktivierenden Begleitung, hat das Fortbildungsangebot des Bundesverbandes Gedächtnistraining e. V. angenommen und sich zur „zertifizierten Ganzheitlichen Gedächtnistrainerin" ausbilden lassen.

Ganzheitlich bedeutet, dass nicht nur das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele hier einfließt, sondern auch die Hemisphären, dass heißt die rechte und linke Gehirnhälfte, eine Rolle spielen und das Training durch Elemente von Anspannung und Entspannung unterstützt wird.

Auf diese Art werden die folgenden zwölf Schwerpunktbereiche des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings gefördert:

- die Wahrnehmung,
- die Merkfähigkeit,
- die Konzentration,
- das Assoziieren,
- die Flexibilität des Denkens,
- die Wortfindung,
- die Formulierung,
- das Strukturieren,
- das logische Denkvermögen,
- das Erkennen von Zusammenhängen,
- die Urteilsfähigkeit sowie
- Phantasie und Kreativität

Das Ganze erfolgt durch abwechslungsreiches, spielerisches Training, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Im Mehrgenerationenhaus erfolgt dies in kleinen Gruppen von maximal acht Teilnehmer:Innen. Martina Sellmer bietet auf Wunsch aber auch Einzeltraining an. Wer Interesse am Angebot von Martina Sellmer hat, kann sie für weitere Informationen unter der Telefonnummer: 04163 8391284 gern anrufen oder schaut auf die Website: www.mobil-mittendrin.de

Ein wichtiges Element des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist auch das „Um-die-Ecke-Denken".

Haben Sie eine Idee, was diese kleine Zeichnung, bei der es um das Gedächtnistraining geht, bedeuten könnte? ■

Die Auflösung finden Sie auf Seite 47.