



Wollen ihre grauen Zellen fordern: Karl Marischka, Edith Pinter, Franziska Tauber, Vortragende Elke Pfeifer, Adelinde Lehr, Josefa Krottendorfer, Ingrid Winter, Walter Krottendorfer und August Tauber (v.l.). FOTO: BREM

Hirn braucht „Übung“

KURS / Senioren waren von VHS-Lehrgang für Gedächtnistraining hellauf begeistert und freuen sich schon auf die Fortsetzung.

EGGENBURG / Wer rastet, der rostet – das dachten die zehn Teilnehmer eines Kurses für Gedächtnistraining in Eggenburg, als sie den Kurs „Die Vergesslichkeit vergessen“ bei der Volkshochschule (VHS) buchten.

Schlüssel verlegt? Brille unfindbar? Probleme beim Namenmerken? Elke Pfeifer, zertifizierte Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes für Gedächtnistraining, erklärt: „Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, sondern

nur ein ungeübtes.“ In heiterer Atmosphäre trainierten die Teilnehmer Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Kreativität. „Dabei machen wir uns die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung zunutze, wonach die Denk- und Gedächtnisleistung durch die Kombination von körperlichen und geistigen Aktivitäten gesteigert werden kann. Auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und Entspannung sind wichtig.“

Teilnehmerin Ingrid Winter sprach für viele: „Unsere grauen Zellen wollen gefordert, kreativ angeregt werden – und wir wollen mit Freude dabei sein. Die gemeinsamen Übungen machen Spaß und regen dazu an, das Gelernte im Alltag anzuwenden. Wir freuen uns schon auf die Fortsetzung!“

Kurse finden in der VHS Eggenburg und auch in der VHS Horn (Seniorenkurs und Kurs für Jugendliche) statt.