

Ganzheitliches Gedächtnistraining zum Kennenlernen

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Denkspaß für alle

Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT) lädt Sie ein, am Tag der geistigen Fitness® das ganzheitliche Gedächtnistraining mit abwechslungsreichen Übungen ohne Stress auszuprobieren. Mit allen Sinnen fördern Sie unterschiedliche Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkflexibilität. Dabei steht neben dem Nutzen der Spaß im Vordergrund. Vom BVGT ausgebildete Trainerinnen und Trainer stehen Ihnen zum Gespräch zur Verfügung und beraten Sie gerne über weitere Trainingsmöglichkeiten.

„So macht Denken Spaß! Ich bin im nächsten Jahr gern wieder dabei.“

Besucherin in Berlin

Verbringen Sie eine vergnügliche, abwechslungsreiche Zeit mit der Aktivierung Ihrer grauen Zellen!

Das Programm vor Ort finden Sie auf der Rückseite.

„Schade, dass ich nicht von Anfang an dabei war!“

Besucherin in Köln

Ganzheitliches Gedächtnistraining für jedes Alter

Besonders für Kinder ist die Förderung von Konzentration und Wahrnehmung wichtig. Berufstätige profitieren von einfachen aber wirkungsvollen Merkstrategien. Senioren erleben die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre als Bereicherung.

„Es war ein informativer und sehr unterhaltsamer Nachmittag.“

Besucher in Augsburg

Die Organisation: Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

...entwickelt, fördert und verbreitet das Ganzheitliche Gedächtnistraining als gemeinnütziger Verein seit 1987 und bildet bundesweit Gedächtnistrainerinnen und -trainer aus.

Das Kursprogramm wird laufend ergänzt und weiterentwickelt. Bundesweit bieten unsere Gedächtnistrainerinnen und -trainer Kurse für verschiedene Zielgruppen an, wie z.B.:

- Fitte Erwachsene
- Kinder
- Jungsenioren und Senioren
- an Demenz erkrankte Menschen

Der BVGT hat 4.100 aktive Mitglieder (Stand Mai 2010). Die Mitgliederzeitschrift „denkzettel“ berichtet viermal im Jahr über neueste Entwicklungen im Gedächtnistraining und enthält Übungsmaterial für die praktische Arbeit.

Weitere Infos:

www.bvgt.de oder über unsere Geschäftsstelle:

**Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.**
Black-und-Decker-Str. 17B
65510 Idstein
Tel.: 06126/50 57 8-0
Fax: 06126/50 57 8-19
(Mo bis Fr 9 bis 15 Uhr)
E-Mail: info@bvgt.de

Das ausführliche Programm
erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Bad Bevensen

Veranstaltungsort:
Kurhaus
Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen
10 bis 17 Uhr, Eintritt frei!

10.00 bis 17.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

10.30 bis 11.15 Uhr
**Ganzheitliches Gedächtnis-
training für jung und alt**
Informationen und Übungen
Christiane Beyer
Gedächtnistrainerin

11.30 bis 12.15 Uhr
Schnupperstunde
Gedächtnistraining zum
Ausprobieren
Rosa Affolderbach

15.00 bis 15.45 Uhr
**Nie wieder Angst vorm
Gästebuch**
„Elfchen“ schreiben für
jeden Anlass
Almut Grosser,
Christiane Beyer

16.00 Uhr
Tänze im Sitzen
Fitness für Körper, Geist
und Seele
 Gudrun Bachmann

**Auflösung des Stadt- und
Urlaubsrätsels mit Verlosung**

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen:
Christiane Beyer
Telefon: 05821/967 55 88
E-Mail: info@denkspass.de

Mit freundlicher Unterstützung der
Bad Bevensen Marketing GmbH

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u. in Hochform

Das ausführliche Programm
erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Deggendorf

Veranstaltungsort:
Georg-Rörer-Haus
Hindenburgstraße 53
94469 Deggendorf
13 bis 16 Uhr, Eintritt frei!

13.00 bis 16.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

14.00 bis 14.30 Uhr
**Was ist Ganzheitliches Gedächtnistraining?
Wer braucht es und was bringt es?**
*Rosemarie Pommer und Birgit Bartenstein,
Gedächtnistrainerinnen*

15.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Bewegungsspiele
Brigitte Fleischmann, Übungsleiterin

Kontakt und weitere Informationen für das Team
der GedächtnistrainerInnen
Rosemarie Pommer
Telefon: 0991/63 23
E-Mail: pommer.deggendorf@t-online.de

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u. in Hochform

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Hamburg

Veranstaltungsort:
BRAKULA
Bramfelder Chaussee 265
22177 Hamburg
Telefon: 040 642 17 00
14.30 bis 19 Uhr, Eintritt frei!

14.30 bis 19.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben
für Groß und Klein, für Jung und Alt!

14.30 bis 15.00 Uhr
Workshop:
Denkspaß und Spiele
Konzentrationsübungen für
kleine und große Menschen

15.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Workshop:
**Schnuppern Sie mal beim
Gedächtnistraining, nehmen
Sie unverbindlich dran teil!**
Thema: Kaffee und
Konsorten

16.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Vortrag:
**Ein praxisnaher Vortrag
zum Thema Demenz**
mit anschließendem
Gespräch

17.30 bis 18.00 Uhr
Workshop:
**Biographisches Arbeiten
für Jung und Alt**
zum Thema Sammeln und
Wegwerfen

18.30 bis 19.00 Uhr
Workshop:
Chi Gong
Entspannung ist wichtig
für ein gutes Wohlbefinden
und für ein gut funktionie-
rendes Gedächtnis. Machen
Sie mit!

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen:
Christa Wallewein-
Telefon: 040/647 40 27
E-Mail: christa.wallewein-munzel@hanse.net

Ganzheitliches Gedächtnistraining ist
anregend, macht Spaß und findet in einer
netten Gemeinschaft statt.

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u in Hochform

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Horb am Neckar

Veranstaltungsort:
Treffpunkt Baden-Württemberg
Grünprojekt Neckarblühen
Eingang Flößerwiesen
Schillerstraße 29, 72160 Horb
11 bis 17 Uhr

11.00 bis 17.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

13.30 bis 14.30 Uhr und
15.30 bis 16.30 Uhr
**Einladung zu einem Denkpfad durch
das Grünprojekt**
mit Trainerinnen des BVGT

Kontakt und weitere Informationen für das Team der
GedächtnistrainerInnen: Carmen Lehmann
Telefon: 07945/94 36 67, E-Mail: clehmann@bvgt.de

Mit freundlicher Unterstützung

Treffpunkt
Baden-Württemberg
auf Landgütermärkten und Grünprojekten

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u
in Hochform

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

**Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!**



Ingelheim

Veranstaltungsort:
Stadtbücherei Ingelheim
Konrad-Adenauer-Straße 4
55218 Ingelheim
10 bis 13 Uhr, Eintritt frei!
(zu den Öffnungszeiten der Stadtbücherei)

Von Jung bis Alt sind alle herzlich eingeladen, an dem Gedächtnistrainingsparcours für Erwachsene und Kinder teilzunehmen. Es gibt keine Altersbegrenzung. Der Eintritt ist frei – Mitzubringen sind Spaß am Denken sowie viel Neugierde beim Ausprobieren unterhaltsamer und informativer Angebote des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings.

10.00 bis 13.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

10.00 bis 13.00 Uhr
Kinder-Gedächtnistrainings-Parcours
Erleben unterschiedlicher Angebote des Gedächtnistrainings für Kinder, insbesondere im Grundschulalter.

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u. in Hochform

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Krefeld

Veranstaltungsort:
Zoo Krefeld
Uerdinger Straße 377
47800 Krefeld

13 bis 17 Uhr, Zoeeintritt ist zu entrichten

13.00 bis 17.00 Uhr

Herzlich willkommen im Zoo am Schmetterlingshaus!
Jung und alt sind herzlich eingeladen zum kostenlosen
„Gedächtnistraining-Parcours, Denksport für Kinder,
Denkpfad“ und zu Bewegungsübungen.

13.00 bis 17.00 Uhr
**Gedächtnistrainings-
Parcours**

Der Trimpfad für die
grauen Zellen im Zoo.
Zum Mitmachen –
Erleben – Spaß haben!

Kontakt und weitere Informationen:

Viktoria Quecke
Telefon 02064/971 50
E-Mail: viktoria.quecke@t-online.de

Lieselotte Angerhausen
Telefon: 02151/79 41 77
E-Mail: lieselotte@angerhausen.org

Mit freundlicher Unterstützung des
Zoo Krefeld



13.00 bis 17.00 Uhr
Denksport für Kinder
mit vielen Übungen
rund um die Tierwelt,
insbesondere Schmetterlinge

14.15 bis 15.00 Uhr
Denkpfad
Trainieren Sie Ihr Gedächtnis
bei einem Rundgang
*Viktoria Quecke,
Regina Kraus*

15.30 bis 16.00 Uhr
Bewegung fürs Gehirn
Lieselotte Angerhausen

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u. in Hochform

Das ausführliche Programm
erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Lüdinghausen

Veranstaltungsort:
Familienbildungsstätte Lüdinghausen
Mühlenstraße 29
59348 Lüdinghausen

10 bis 17 Uhr, Eintritt frei!

10.00 bis 17.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

11.30 bis 12.00 Uhr
Tanzen verknüpft...
Arme und Beine
rechts + links
oben & unten
Sarah Schwartz, Raphaela Kampert-Kurz

14.00 bis 14.30 Uhr
Bewegung fürs Köpfchen
Christa Wachenfeld, Gabriele Osthoff

16.00 bis 16.30 Uhr
Schritt für Schritt – tanz dich fit
Hilde Steinert u.a.

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen:
Telefon: 02591/709 25
E-Mail: G.Osthoff@versanet.de

Mit freundlicher Unterstützung der
Familienbildungsstätte Lüdinghausen



Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u. in Hochform

Tag der geistigen Fitness®
Veranstaltungsorte 2011

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



® „Tag der geistigen Fitness“ ist eine
beim DPMA eingetragene Marke des
Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Meerbusch

Veranstaltungsort:
Buch und Kunstkabinett Konrad Mönter
Kirchplatz 1-5
40670 Meerbusch
10 bis 14 Uhr, Eintritt frei!

10.00 bis 14.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen

Bärbel Poß-Härtmann
Telefon: 02159/808 59
E-Mail: b.posshartmann@gmx.de

Beate Belau
Telefon: 0160 96 84 95 33
E-Mail: m.belau@t-online.de



Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

Tag der geistigen Fitness®

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u. in Hochform

Weitere Informationen finden Sie
unter www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Nürnberg

Veranstaltungsort:
Bildungszentrum Stadt Nürnberg
Gewerbemuseumsplatz 2
90403 Nürnberg
10 bis 17 Uhr, Eintritt frei!

10.00 bis 17.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

11.00 bis 11.45 Uhr
**Ganzheitliches Gedächtnis-
training – Was ist es,
wie wirkt es?**
Sie trainieren Ihr Gedächtnis
nach einer kurzen Einführung
stressfrei und mit Freude
Peter Kovac

12.00 bis 12.30 Uhr
Tänze im Sitzen
Mit Musik geht alles leichter
Petra Englert

14.00 bis 14.45 Uhr
So fällt „Lernen“ leicht
Endlich die Telefonnummer
von zu Hause kennen, die
Handynummer von Mama
oder bis zu 20 Fakten für
HSU einfach memorieren.
Geeignet für Schüler, die sich
einfache Tricks fürs Lernen
abholen möchten.
Julia Hayn

15.00 bis 15.45 Uhr
Gedächtnistrainingsstunde
Für die „Goldenen Jahr-
gänge“ Frühling, Sommer,
Herbst und Winter,
Schwungvoll durchs Jahr
Ulrike Arend

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen:
Karin Rötzer
Ganzheitliches Gedächtnistraining
Ausbildungsreferentin/Gedächtnistrainerin
im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Telefon: 0911/30 32 55

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u in Hochform

Tag der geistigen Fitness®
Veranstaltungsorte 2011

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Siegen

Veranstaltungsort:
Krönchen Center (ehem. Kaufhof)
Markt 25
57072 Siegen
10 bis 17 Uhr, Eintritt frei!

10.00 bis 17.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Erlebnistag für jedes Alter.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

11.00 bis 11.45 Uhr
**Kann man das Gedächtnis
trainieren?**
Ganzheitliches Gedächtnis-
training – ein Vortrag nicht
nur zum Zuhören
Anja Freundt,
Gedächtnistrainerin

12.00 bis 12.45 Uhr
Schnupperstunde
Gedächtnistraining mit
Bewegung
Inge Horzella,
Gedächtnistrainerin

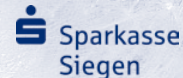
14.00 bis 14.45 Uhr
Kreative Merktechniken
Renate Rokitta,
Gedächtnistrainerin

15.15 bis 15.45 Uhr
Bilder des Denkpfad
**aus dem Bad Berleburger
Schlosspark**
Powerpoint Präsentation
Rosi Krिंगe, Yvonne Krिंगe,
Gedächtnistrainerinnen

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen:
Bernadette v. Plettenberg
Telefon: 02732/59 04 20
E-Mail: bernadette@plettenberg-struwe.de

Renate Rokitta
Telefon: 02735/18 69
E-Mail: renaterokitta@web.de

Mit freundlicher Unterstützung der
VHS Siegen und der Sparkasse



Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.



Tag der geistigen Fitness®

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u in Hochform

Tag der geistigen Fitness®
Veranstaltungsorte 2011

Das ausführliche Programm
erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!



Warendorf

Veranstaltungsort:
Pfarrheim St. Laurentius
Kirchstraße 16
48231 Warendorf
10 bis 14 Uhr, Eintritt frei!

10.00 bis 14.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen.
Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen:
Ulrike Ritz
Telefon: 02581/43 24
E-Mail: ritz.warendorf@freenet.de

Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

Tag der geistigen Fitness®

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken u. in Hochform

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

**Ganzheitliches Gedächtnis-
training ist interessant,
anregend und macht Spaß.
Kommen Sie vorbei
und probieren Sie es aus!**



Wiesloch

Veranstaltungsort:
VHS Geschäftsstelle Wiesloch
Ringstraße 1
69168 Wiesloch
10 bis 16.00 Uhr, Eintritt frei!

10 bis 16 Uhr, 2. OG
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen. Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

10 bis 10.45 Uhr, 2. OG, Raum 11a
Es liegt mir auf der Zunge
Einführung in das Ganzheitliche Gedächtnistraining
Leitung: Petra Jurkewitz

11 bis 12.30 Uhr, 2. OG, Raum 12
Spielend Denken bei Denkspielen
Verschiedene Spiele, die die Trainingsziele des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ansprechen, können unter Anleitung ausprobiert werden.
Leitung: Frau Elisabeth Schmitz und Mitarbeiter des BÜTZ Wiesloch

11 bis 11.45 Uhr
Treffpunkt: VHS-Zentrum, Ringstraße 1
Bewegtes Gedächtnis, Fitness von Kopf bis Fuß
Bewegung und Denken an der frischen Luft tun den kleinen grauen Zellen richtig gut. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung
Leitung: Karin Hildenbrand

11 bis 11.45 Uhr, 2. OG, Raum 11b
Train the brain
Gedächtnistraining auf Englisch – auch für jüngere Teilnehmer interessant!
Leitung: Ingrid Schwarz-Lobo

12 bis 12.45 Uhr, 2. OG, Raum 10
Fitness für die Grauen Zellen
Schnupperstunde für Erwachsene
Leitung: N.N.

13 bis 14 Uhr, 2. OG, Raum 11a
Vortrag: Leistungseinbußen bei Demenz – Erkennen, Behandeln, Vorbeugen
*Referentin: Dr. Anna Cellary
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, PZN Wiesloch*

14.15 bis 15 Uhr
Treffpunkt: VHS-Zentrum, Ringstraße 1
Bewegtes Gedächtnis, Fitness von Kopf bis Fuß
Bewegung und Denken an der frischen Luft tun den kleinen grauen Zellen richtig gut. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung
Leitung: Karin Hildenbrand

14.15 bis 15 Uhr, 2. OG, Raum 11b
Sehen-hören-riechen-fühlen – Training für die Sinne
Schnupperstunde für Erwachsene
Leitung: Britta Eger

14.15 bis 16 Uhr, 2. OG, Raum 12
Spielend Denken bei Denkspielen
Weitere Informationen unter 11 bis 12.30 Uhr

15 bis 15.45 Uhr, 2. OG, Raum 11a
Das merk ich mir
Merktechniken für Jedermann
Leitung: Harald Drescher

Ansprechpartner: Petra Jurkewitz,
Tel. 06222/92 96-23,
E-Mail: jurkewitz@vhs-sb.de



Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen
Fitness
17.09.2011
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken in Hochform