

Pressestelle, Donnerstag, 31. Januar 2008

---

## Geistig fit in jedem Alter - besonderes Training bei der Vhs Mühlheim

Was dauerhaft fit bleiben soll, muss trainiert werden. Das gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für die Beweglichkeit unseres Gehirns. Durch „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ erfahren Sie anhand vieler verschiedener Übungen wie Sie Ihre Konzentration und somit auch Ihre Merkfähigkeit erhöhen können. In stressfreier und lockerer Atmosphäre erhalten Sie einen Überblick über die Funktion von Gehirn und Gedächtnis, mit vielen Tipps zur Verbesserung der verschiedenen Hirnleistungen.

Der ganzheitliche Ansatz bezieht den ganzen Menschen mit ein. Geistige, seelische und körperliche Funktionen werden aktiviert bzw. reaktiviert. Gehirntraining verbessert die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns. Es wirkt sich positiv auf die gesamte physische und psychische Befindlichkeit aus. Das wird von vielen wissenschaftlichen Untersuchungen belegt.

Auch wer den Schnupperkurs im Januar nicht besucht hat, ist im Fortsetzungskurs, der stets montags stattfindet, herzlich willkommen. Kursbeginn ist der Montag, 11. Februar von 17.00 - 18.30 Uhr in der Vhs-Werkstatt in Mühlheim-Dietesheim, Elisabethenstr. 26-28. Die Gebühr beträgt 36,00 Euro.

Anmeldungen sind nur **schriftlich** möglich. Sie können direkt bei der VHS im Rathaus, Zimmer 107 oder beim Zentralen Bürgerservice erfolgen. Ferner ist die Anmeldung per Einwurf in die Briefkästen am Rathaus und der Willy-Brandt-Halle, per Post, Fax oder e-mail möglich.

Für eine Inanspruchnahme der Gebührenermäßigung oder -übernahme ist ein entsprechender Nachweis der Anmeldung beizufügen. !Nachträglich ist eine Berücksichtigung nicht möglich!

Kontakt: Eleonore Deiss und Meike Lipps  
Internet unter <http://www.muehlheim.de/vhs>  
[e-mail mailto:vhs@rathaus.muehlheim.de](mailto:vhs@rathaus.muehlheim.de)  
Fax: 06108/601-611  
Telefon: 06108/601-602  
Postanschrift: VHS Mühlheim, Friedensstraße 20, 63165 Mühlheim am Main