

## **Gedächtnistraining mit Birgit Birchner, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V.**

Birgit Birchner ist zertifizierte Gedächtnistrainerin beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT e.V.). Mit jahrelanger Erfahrung und Fachkenntnis bietet sie professionelle Gedächtnistrainingseinheiten an, um die geistige Fitness zu verbessern und das Gedächtnis zu stärken. Birgit Birchner ist außerdem Qigong- und Yoga-Kursleiterin.



**Zielgruppe:** Das Gedächtnistraining richtet sich an Senioren jeden Alters, die ihr Gedächtnis verbessern möchten, sowie an Menschen mit beginnender Vergesslichkeit oder Demenz.

### **Inhalte und Methoden:**

- Spaß und Freude am Lernen stehen im Vordergrund
- Aktivierende Übungen zur Steigerung der Merkfähigkeit und Konzentration
- Kreative Techniken zur Förderung von Denkfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit
- Interaktive Gruppenaktivitäten und Spiele für eine lebendige Lernatmosphäre

### **Vorteile des Gedächtnistrainings:**

- Verbesserung des Kurzzeit- und Langzeitgedächtnisses
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Förderung von geistiger Beweglichkeit und kognitiver Fitness
- Soziale Interaktion und gemeinsames Lernen in einer unterstützenden Umgebung

### **Termine und Veranstaltungsort variabel:**

In der Regel 10 bis 15 Trainingseinheiten à 90 Minuten

### **Kontaktinformationen:**

- Für weitere Informationen und zur Anmeldung kontaktieren Sie bitte:
- Birgit Birchner, Gedächtnistrainerin Telefon: 0177-4132522 E-Mail: [yogabb1@web.de](mailto:yogabb1@web.de); [www.yogabb.online](http://www.yogabb.online)

**Hinweis:** Gedächtnistrainingseinheiten bieten eine wertvolle Möglichkeit, das Gedächtnis zu trainieren, die geistige Gesundheit zu fördern und neue Freundschaften zu knüpfen. Ich freue mich darauf, Sie bei unseren Trainingseinheiten begrüßen zu dürfen!

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.



*Hinweis: Die Teilnahme am Gedächtnistraining kann eine ärztliche Beratung oder Behandlung nicht ersetzen. Bei ernsthaften Gedächtnisproblemen oder gesundheitlichen Bedenken wenden Sie sich bitte an einen Arzt.*

**Die Termine des BVGT e.V.  
Region Nordbayern und Nürnberg**



**23. und 24.11.2024 Finger Fit mit Christoph Wölk**

Bildungszentrum Nürnberg Kursnummer 08204

Samstag, 23.11.2024 10 – 17 Uhr

Sonntag, 24.11.2024 9 – 12.30 Uhr

195, Euro, 12 Plätze

Fingerübungen sind ein einfaches Mittel, um in jeder Gedächtnisstunde problemlos eingesetzt zu werden. Sie bilden eine geeignete Verbindung von Körper und Geist – von kognitiver Leistung und Konzentration, in Kombination mit Bewegung, Feinmotorik und Koordination. In der Fortbildung wird eine Vielfalt an einfachen und herausfordernden Fingerübungen, gegengleiche Übungen, Fingerspielen und Übungen mit Alltagsgegenständen angeboten

<https://bz.nuernberg.de/programm/grundbildung/elementar-und-grundbildung/gedaechtnis-und-konzentrationstraining/finger-fit-08204-20242>

**12.10.2024 11 – 14 Uhr Arbeitskreis Nordbayern – Nürnberg**

Thema: Erlebnistanz mit Martina Bernhard 10,- Euro pro TN

Bitte anmelden!

**21.9.2024 11 – 16 Uhr Tag der geistigen Fitness® und Stadtverführungen**

Thema „Schätze“ – Teilnahme mit Türmchen – Keine Anmeldung erforderlich!

11:00	Dorota	Radziewska	Schatzkammern
12:00	Marion	Samson	Schatzinsel
13:00	Birgit	Birchner	<u>Kaiserschatz</u>
14:00	Stephanie	Haas	Schatzkammer II
15:00	Brigitte	Beck	Schätze aller Art

**22.6.2024 14 Uhr Gedächtnispaziergang**

**in Ansbach mit Marion Samson**

Treffpunkt: Rundes Blumenbeet Bischof-Meiser-Straße

Dauer ca. 1,5 h, 8 Euro pro TN – Anmeldung erforderlich!

**2025**

**Bildungszentrum im Bildungscampus**

**Impressum: Stadt Nürnberg, Bildungscampus Nürnberg,  
Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg, Selbstdruck**

**Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/ zum Gedächtnistrainer**

**April 2025 bis September 2025 In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband  
Gedächtnistraining e.V.**

## Termine

Infoabend Februar 2025

25.02.2025 19 – 20 Uhr (online!, Anmeldung unter Kurs Nr.: 08207)

Grundkurs April 2025

Mi. 02.04.2025 bis jeweils 9 bis 16.45 Uhr

So. 06.04.2025

Aufbaukurs 1 Juni 2025

Mi. 11.06.2025 bis jeweils 9 bis 16.45 Uhr

So. 15.06.2025

Aufbaukurs 2 September 2025

Mi. 24.09.2025 bis jeweils 9 bis 16.45 Uhr

So. 28.09.2025

Leitung/Durchführung/Beratung

Sabine Kelkel, Ausbildungsreferentin

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

skelkel@bvgt.de

Koordination/Verwaltung Bildungszentrum Nürnberg Fachteam Grundbildung

Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg

Tel. 09 11 / 231 -1 42 87

bz-grundbildung@stadt.nuernberg.de

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich online mit der Kursnummer 08201 unter [bz.nuernberg.de](http://bz.nuernberg.de) an, oder setzen Sie sich mit dem Bildungszentrum in Verbindung.

[https://bz.nuernberg.de/kurssuche?tx\\_solr%5Baction%5D=searchResult&tx\\_solr%5Bcontroller%5D=Search](https://bz.nuernberg.de/kurssuche?tx_solr%5Baction%5D=searchResult&tx_solr%5Bcontroller%5D=Search)

weitere Infos: [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de)