



Presseinformation

Datteln, 9. März 2026

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmski, Tel.: 02363/107-247

Gedächtnistraining für den Alltag

VHS-Workshop vermittelt Methoden zur Förderung von Merkfähigkeit und Konzentration

Geistige Fitness lässt sich trainieren – und das oft mit einfachen Mitteln. Wie sich Merkfähigkeit, Konzentration und Denkflexibilität im Alltag stärken lassen, zeigt der kostenfreie Workshop „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ der VHS im Dorfschultenhof. Die Veranstaltung findet am **Freitag, 20. März 2026**, von 15 bis 18 Uhr im Raum der AWO-Migrationsberatung in Datteln statt und richtet sich an Interessierte jeden Alters, die ihr Gedächtnis aktiv fördern möchten.

Die Teilnehmenden erwartet eine Mischung aus spielerischen Übungen, Denksportaufgaben und praktischen Strategien für den Alltag. Die Aufgaben sind leicht verständlich aufgebaut und können ohne besondere Vorkenntnisse umgesetzt werden. Ziel ist es, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit gezielt zu fördern und zugleich Freude am gemeinsamen Denken und Ausprobieren zu vermitteln. Neben klassischen Gedächtnisübungen werden auch Anregungen gegeben, wie geistige Aktivität langfristig in den Alltag integriert werden kann.

Geleitet wird der Workshop von Alexandra Köhler, die als zertifizierte Trainerin für Ganzheitliches Gedächtnistraining tätig ist.

Anmeldung und Kurs-Info *(Änderungen vorbehalten)*

Dozentin: Alexandra Köhler

Kursort: Raum der AWO-Migrationsberatung, Castroper Straße 335

Kurstag: Freitag, 20.3.2026, 15 bis 18 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).