



Presseinformation

Datteln, 4. Dezember 2025

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

Dem Gedächtnis neuen Schwung verleihen

VHS-Workshop vermittelt alltagsnahe Methoden zur Verbesserung von Merkfähigkeit und Konzentration

Wie lässt sich geistige Fitness stärken, damit der Kopf im Alltag länger leistungsfähig bleibt? Eine Antwort darauf liefert ein neuer Workshop der VHS Datteln, der am **Freitag, 12. Dezember 2025**, von 15 bis 18 Uhr im Kaminzimmer des Dorfschultenhofs stattfindet. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Merkfähigkeit und Konzentration verbessern möchten – unabhängig vom Alter oder Vorkenntnissen. Der Kurs ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Der Workshop bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus spielerischen Übungen, Denksportaufgaben und praktischen Methoden, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die Dozentin zeigt den Teilnehmenden, wie kognitive Strategien funktionieren und welche Techniken helfen, das Gedächtnis langfristig zu unterstützen.

Geleitet wird der Kurs von Alexandra Köhler, zertifizierte Trainerin für ganzheitliches Gedächtnistraining.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Alexandra Köhler

Kursort: VHS im Dorfschultenhof, Kaminzimmer, Genthiner Straße 7

Kurstag: Freitag, 12.12.2025, 15 bis 18 Uhr

Gesamtgebühr: kostenloses Angebot

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

Änderungen vorbehalten