



Presseinformation

Datteln, 18. September 2026

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

Gedächtnistraining für den Alltag

VHS-Workshop vermittelt Methoden zur Förderung von Merkfähigkeit und Konzentration

Wie lässt sich geistige Fitness stärken, damit der Kopf im Alltag länger leistungsfähig bleibt? Eine Antwort darauf liefert der VHS-Workshop „Ganzheitliches Gedächtnistraining – Techniken für den Alltag“, der am **Freitag, 2. Oktober 2026**, von 15 bis 17 Uhr im Kaminzimmer des Dorfschulthenhofs stattfindet. Das Angebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die ihre Merkfähigkeit und Konzentration verbessern möchten. Geleitet wird der Workshop von Alexandra Köhler, die als zertifizierte Trainerin für ganzheitliches Gedächtnistraining tätig ist.

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.

Mit diesem Angebot schafft die VHS im Dorfschulthenhof einen niedrighschwelligigen Einstieg in praxisnahe Trainingsmethoden und macht deutlich, dass sich geistige Fitness in jedem Lebensalter gezielt stärken lässt.

Anmeldung und Kurs-Info *(Änderungen vorbehalten)*

Dozentin: Alexandra Köhler

Kursort: VHS im Dorfschulthenhof, Kaminzimmer, Genthiner Straße 7

Kurstag: Freitag, 2.10.2026, 15 bis 17 Uhr

Gesamtgebühr: 16 Euro

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