Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Mit neuer Zuversicht!

AGM aktiv

Ganzheitliches Gedächtnistraining
Kurs 3 / 2026

Kursleitung: Frau Susanne Kempter, zertifizierte Gedächtnistrainerin und Sportpädagogin.

Tag: Mittwoch, 14- tägig

Uhrzeit: 10.30 – 12.00 Uhr (Gruppe 1, anspruchsvoller)

13.00 – 14.30 Uhr (Gruppe 2)

Ort: in den Räumlichkeiten der AGM
(Josephsburgstr. 92, 81673 München)

Kursgebühr: 120,00 € bzw. 96,00 € für Mitglieder

Anzahl der Teilnehmer: max**. 10** Teilnehmende pro Kurs

Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig!

Das Angebot im **Kurs 1** richtet sich an Menschen mit Demenz in einem frühen Stadium der Erkrankung, die gerne anspruchsvollere Aufgaben lösen, um das Gehirn zu aktivieren. Der **Kurs 2** ist für alle Menschen mit Demenz geeignet, die gerne weiterhin ihr Gedächtnis trainieren möchten, aber deren Konzentration etwas nachlässt und die lieber die leichteren Aufgaben wählen. Wenn Sie sich unsicher sind, welcher Kurs zu Ihnen passt, können Sie uns auch gerne ansprechen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet, dass alle Sinne und beide Gehirnhälften einbezogen werden. Mit spielerischen Übungen und Bewegungseinheiten wird das Gehirn und der Körper aktiviert. Spaß, Freude, Gemeinschaft und die Interessen der TeilnehmerInnen stehen hierbei im Mittelpunkt.

Wichtige Übungsziele sind zudem:

- Aktivierung des Altgedächtnisses
- Optimierung der Sinneswahrnehmung
- Orientierungshilfe im Alltag
- Stärkung der Kompetenzen
- Mobilisierung von Ressourcen
- Freude erleben im sozialen Miteinander
- Miteinander in Bewegung kommen
- Erhalt der Sozialkompetenzen
- Stärkung des Selbstwertgefühls

8 Termine
09.09.2026
23.09.2026
07.10.2026
21.10.2026
04.11.2026
18.11.2026
02.12.2026
16.12.2026

Ihr Team der Alzheimer Gesellschaft München e.V.
Telefon: 089/ 47 51 85, E-Mail: info@agm-online.de