



Fitness für den Kopf

Qualifizierungskurs 2026 für Referent:innen Gedächtnistraining

„Wer rastet, der rostet“. Dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnleistung. Gedächtnistraining hilft, geistige Flexibilität zu stärken, gerade auch im Alter ist dies ein wichtiger Faktor für möglichst lange Gesundheit und Selbständigkeit. Als Gruppenangebot fördert es nebenbei die Kommunikation und die soziale Kompetenz.

In dieser Qualifizierung lernen Sie theoretische und praktische Grundlagen des Gedächtnistrainings, Wissen über Einsatz und Wirkung unterschiedlichster Übungsformen und die Kombination mit Bewegung kennen. Durch Impulse, Gruppen-, Paar- und Einzelarbeiten erhalten Sie viele inhaltliche und methodische Anregungen, die Sie ausprobieren und reflektieren, zum Beispiel, wie Übungen für unterschiedliche Niveaus und Zielgruppen variiert werden können. Schwerpunkt dieser Qualifizierung ist die Arbeit mit Menschen ohne gravierende kognitive Einschränkungen.

Zum Abschluss realisieren Sie eine eigene Praxiseinheit und präsentieren sie der Gruppe. Nach dem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat.

Die Qualifizierung erfordert keine besonderen Vorkenntnisse und eignet sich für alle, die ehrenamtlich oder beruflich mit Gruppen von Menschen 50plus arbeiten wollen.

Nach dem Kurs können Sie die erworbenen Kompetenzen in einem Arbeitsfeld Ihrer Wahl mit unterschiedlichsten Zielgruppen einsetzen, z. B.

- als neues Kursangebot im Kreisbildungswerk oder in der Pfarrei,
- als kurze Übungen zwischendurch in Gesprächsgruppen,
- als Impulse für Besuche in stationären Einrichtungen oder in Begegnungszentren.

Inhalte:

- Grundlagen zu Gehirn und Gedächtnis
- Übungen zur Förderung der Konzentration, Wortfindung, Denkflexibilität, etc
- Bewegungsanregungen und spielerische Methoden
- Didaktische Fragen, z.B. Stundenaufbau, Erklären von Übungen, Veränderung des Schwierigkeitsgrades
- Zielgruppen und ihre Bedürfnisse
- Besonderheiten von Onlineangeboten



KEB München
und Freising



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Referentinnen:

Patricia Hauer, Bildungsreferentin,
Gedächtnistrainerin

Maria Hierl, Bildungsreferentin,
Fachpräventologin für geistige Fitness

Klara Hochmuth, Bildungsreferentin,
Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining

Elke Lamprecht, Bildungsreferentin,
Gedächtnistrainerin

Hedwig Petzet, Sozialpädagogin,
Gedächtnistrainerin

Kursleitung: Karin Wimmer-Billeter,
Fachreferentin Seniorenbildung und
intergenerationelle Bildung, Erzbischöfliches
Ordinariat München

Kursgebühr:

Seminarkosten, Verpflegung,
umfangreiches Kursmaterial
260 € für freiwillig Engagierte,
390 € für hauptberuflich Tätige

Ort:

Erzbischöfliches Ordinariat München,
Kapellenstraße 4,
80333 München (Nähe Stachus)

Termine 2026:

Fr. 06. Februar,	09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Fr. 27. Februar,	09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Di. 03. März,	17:30 Uhr - 19:30 Uhr, online
Di. 10. März,	17:30 Uhr - 19:30 Uhr, online
Fr. 20. März,	09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Di. 14. April,	17:30 Uhr - 19:30 Uhr, online
Fr. 08. Mai,	09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Sa. 09. Mai,	09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Anmeldung spätestens bis 26.01.2026

[https://www.keb-muenchen.de/veranstaltungen/
14150_fitness-fuer-den-kopf](https://www.keb-muenchen.de/veranstaltungen/14150_fitness-fuer-den-kopf)

oder per Mail an:

Erwachsenenbildung@eomuc.de



Scan me!

Rückfragen gerne an Karin Wimmer-Billeter: kwimmer-billeter@eomuc.de, Tel: 089/ 2137-1386

Veranstalter: KEB München und Freising e.V. in Kooperation mit dem
Erzbischöflichen Ordinariat München.