

# Denk dich Fit mit ganzheitlichem Gedächtnistraining

## Tag der geistigen Fitness



Geistig fit bis ins hohe Alter – wer hat diesen Wunsch nicht? Namen, Gesichter, Zahlen, Vorgänge... Eine große Menge tagtäglicher Informationsflut erfordern beruflich wie privat effektive Strategien zur sicheren Verarbeitung und Anwendung. Mit abwechslungsreichen Übungen und mit viel Spaß kann jeder etwas für seine geistige Fitness tun. Man lernt dabei seinen aktiven Wortschatz zu erweitern, seine Wahrnehmung zu

stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und die Merkfähigkeit zu verbessern

Erstmals fand dazu am 23. September in Mülheim-Kärlich, mit großem Erfolg, der bundesweit durchgeführte "Tag der geistigen Fitness" des Bundesverbandes Gedächtnistraining e. V. (BVGT) statt. Organisiert wurde der Tag von dem Arbeitskreis der Gedächtnistrainer aus dem Raum Koblenz, Anja Eberle, Ursula Scholle, Anne Boden, Monika Biewer, Elisabeth Reimann, Christa Finken, Christof Wölk und Andrea Dötsch. Bereits zum Beginn der Veranstaltung um 10.00 Uhr erschienen viele Teilnehmer im Alter von 18 bis 90.

Den ganzen Tag konnten sich Neugierige mit den ganzheitlichen Trainingsmöglichkeiten für das Gehirn vertraut machen. Typisch für Gedächtnistraining sind Merkaufgaben, Wortassoziationen oder Tastübungen. Auch sanfte Bewegungs- und Koordinationsübungen gehören zum

ganzheitlichen Ansatz. Daher gab es einen Gedächtnisparcours und viele spannende Übungen für Jung und Alt.

Der Parcours war so gestaltet, das die 12 Trainingsziele des BVGT in den abwechslungsreichen Übungen enthalten waren. So wurden unter anderem unterschiedliche Gehirnleistungen, wie Denkflexibilität, Konzentration, Wortfindung und die Wahrnehmung mit allen Sinnen und ohne Stress ausprobiert. Dabei stand neben dem Nutzen auch der Spaß im Vordergrund.

Einen Dank möchte ich aussprechen an alle, die zum guten Gelingen des Tages beigetragen haben.

Fazit: Es war ein wundervoller Tag, voller Begegnungen, Wiedersehen, tollen Erfahrungen und Anregungen in einem Blaugraue-freiem Raum, der viele begeistert hat.

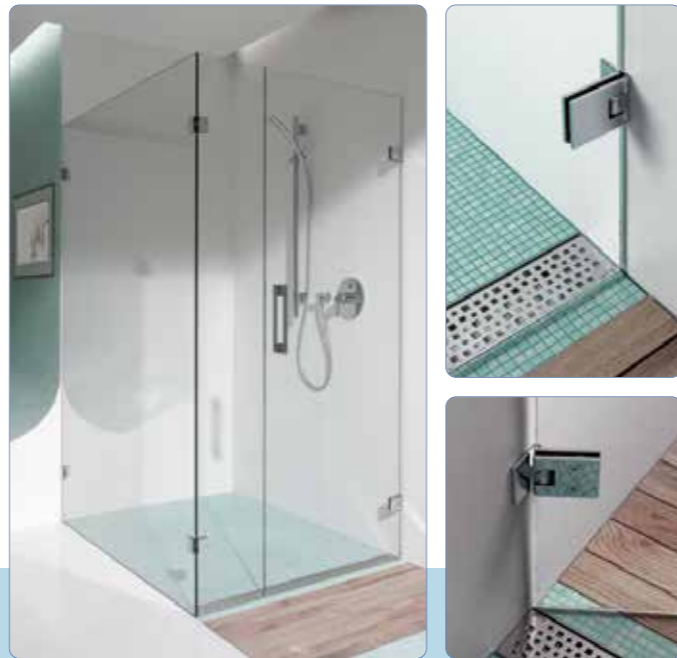
Andrea Dötsch

Wir bieten mehr als GLAS

# Glas Anheuser

Ihr Fachbetrieb für Planung und Gestaltung von Ganzglasduschen

Fühlen Sie sich rundum wohl und erfüllen Sie sich Ihren Traum vom Duschvergnügen mit exklusivem Design und hoher Qualität. Individuell geplant und angefertigt: Von der persönlichen Beratung über Aufmaß und Montage bis hin zum Service legen wir großen Wert auf exakte Verarbeitung, beste Materialien und Typenvielfalt der Produkte.



Glas Anheuser Carl-Spaeter-Straße 81 | 56070 Koblenz | Tel.: 0261 801007 | www.glas-anheuser.de



APOTHEKE  
FAMILIE RÜNZ

Sparen Sie bis zu **44%**  
Gleich zugreifen!



**nasic** Nasenspray für Erwachsene 10 ml

Anw.: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautinfektionen, anfallsweise auftretendem Flüssigkeitströpfeln. Versomatisch und zur Behandlung der Nasenatemschwäche nach operativen Eingriffen an der Nase. nasic® ist für Erwachsene und Schulkinder bestimmt.\*\*\*

Grundpreis: 100 ml = 29,80 €

7,15 € Sie sparen\*\* **44%**

**Dolo-Dobendan** 24 Lutschtabletten

Bei schmerzhaften Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

**Dolo-Dobendan®**

1,4 mg / 10 mg Lutschtabletten

Schneller Wirkeffekt bei Zahnschmerzen

24 Lutschtabletten

Anw.: Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mundschleimhaut und der Rachen Schleimhaut (Kaiserschmerz).\*\*\*

9,50 € Sie sparen\*\* **37%**

**Voltaren** Schmerzgel, 120 g

Grundpreis: 100 g = 7,90 €

15,42 € Sie sparen\*\* **39%**

**Buscopan Plus**, 20 Filmtabletten

Bei Schwinden und Krämpfen im Bauchbereich

**Buscopan PLUS**

Anw.: Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren bei krampfartigen Schmerzen, bei Entzündungen des Magens und des Darms, krampfartigen Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Gallenwege, der ableitenden Harnwege sowie der weiblichen Geschlechtsorgane (z. B. Dysmenorrhö).\*\*\*

11,97 € Sie sparen\*\* **33%**

**Tebonin intens 120 mg** 120 Filmtabletten

**Tebonin®**

intens 120 mg

97,96 € Sie sparen\*\* **34%**

**GUTSCHEIN**

Gültig in allen Apotheke bis 31.10.2017

Ein extra **TREUEPUNKT!**

Ausgenommen Arzneimittel auf Rezept und Rezeptgebühren. Pro Person & Einkauf 1 Gutschein gültig. Mindesteinkaufswert 5 Euro. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Keine Barzahlung möglich.

**GUTSCHEIN**

Gültig in allen Apotheke bis 31.10.2017

Für einen Portionsbeutel **Viel-Früchte-Müsli**

Pro Person & Einkauf 1 Gutschein gültig. Ausgenommen Arzneimittel auf Rezept und Rezeptgebühren. Mindesteinkaufswert 5 Euro. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><b>LAHN APOTHEKE</b></p> <p>Apotheker Werner Rünz e. K.<br/>Brückenstraße 17<br/>56112 Lahnstein<br/>Telefon 02621 922115<br/>WhatsApp 0177 1845687<br/>www.lahnapotheke.de</p> | <p><b>ANTONIUS APOTHEKE</b></p> <p>Apotheker Werner Rünz e. K.<br/>Brenderweg 26 - 28<br/>56070 Koblenz<br/>Telefon 0261 84065<br/>WhatsApp 0177 1845676<br/>www.antoniuserapotheke.com</p> | <p><b>RATHAUS APOTHEKE</b></p> <p>Apotheker Christian Rünz e. K.<br/>Kapellenstraße 15<br/>56218 Mülheim-Kärlich<br/>Telefon 02630 3662<br/>WhatsApp 01573 0206642<br/>www.muelheim-apotheke.de</p> | <p><b>NEUE APOTHEKE</b></p> <p>Apotheker Werner Rünz e. K.<br/>Hauptstraße 41<br/>56335 Neuhäusel<br/>Telefon 02620 8000<br/>WhatsApp 01573 0206679<br/>www.apotheke-neuhaeusel.de</p> |
|--|---|---|--|

\*\*\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. \* Gespart in Prozent gegenüber der UVP (= Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers), Stand: 01.07.2017  
\*\* Gespart in Prozent gegenüber dem AVP (= Apotheken-Verkaufs-Preis laut Lauer Taxe: Das ist der Referenzpreis, den der pharmazeutische Unternehmer den Apotheken zur Abrechnung gegenüber der gesetzlichen Krankenkasse vor schlägt. Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für dieses Arzneimittel, erstattet sie diesen Referenzpreis der Apotheke. Bezahlt die Krankenkasse innerhalb von 10 Tagen, erhält sie 5% Rabatt auf diesen Referenzpreis (gemäß §130 Abs. 1 SGB V)), Stand: 01.07.2017. <sup>1</sup> Bezogen auf die aktuellen Monatsangebote  
Solange Vorrat reicht - Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen - Irrtum vorbehalten - Preise in Euro - Abbildungen ähnlich