

# Kopf oder Zettel - Merktechniken für jede\*n

Schnelles und sicheres Abspeichern von Informationen ist in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand für jeden Trumpf.

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmer\*innen abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend. Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Sie erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

**Mittwoch, den 13.03.2024**

**18:00 Uhr - 21:30 Uhr**

**Bobenheim-Roxheim,  
Realschule plus**

**Gebühr: 13,00 € (ab 8 TN)**



Weitere Informationen und Anmeldung bei der vhs Bobenheim-Roxheim,  
Tel. 06239 9391309 oder unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)