

Zielpublikum

Personen 60+

Kosten

CHF 180/120.-*

* für Mitglieder Gesellschaft zur Förderung geistiger Fitness, Gönnerverein Paulus Akademie und FKSZ oder mit KulturLegi

inkl. Pausengetränke und Abschlussapéro am 22.10.2025

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 17. September 2025.

Anmeldung und Kontakt

www.paulusakademie.ch
oder
info@paulusakademie.ch
043 336 70 30

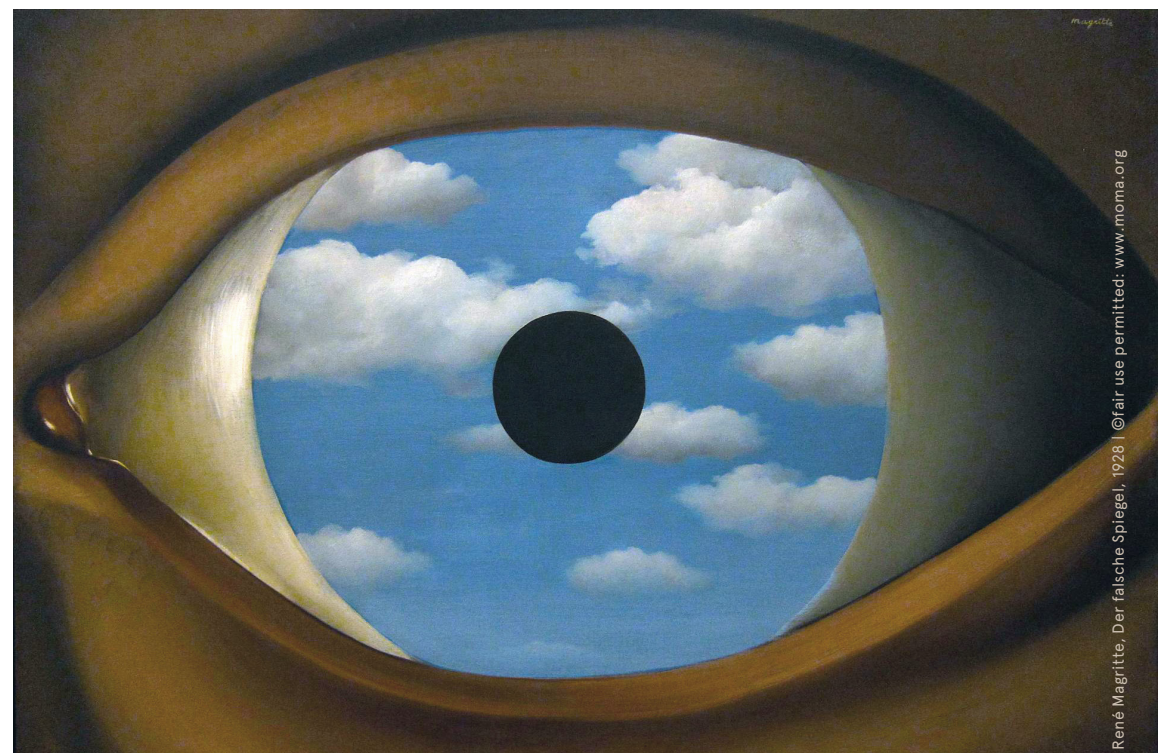
Veranstaltungsort

Paulus Akademie
Pfungstweidstrasse 28
8005 Zürich



GEISTIG-FIT-CLUB

WIE ERHALTE UND FÖRDERE ICH MEINE GEISTIGE FITNESS?



Gesellschaft zur
Förderung
geistiger Fitness

**PAULUS
AKADEMIE**
STELLT
FRAGEN
ZUR
ZEIT

Referate und Workshops

Teil 1: MI 24.9.2025

Teil 2: MI 8.10.2025

Teil 3: MI 22.10.2025

Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

Geistige Fitness ist ebenso wichtig wie körperliche – sie verdient unsere gezielte Aufmerksamkeit.

Eine Stärkung der geistigen Fitness ermöglicht uns beispielsweise, möglichst lange selbständig zu bleiben, kognitiven Einschränkungen vorzubeugen, das seelische Wohlbefinden zu stärken, den sozialen Austausch zu fördern und generell am Leben teilzuhaben. Dies hilft, sich an eine sich verändernde Welt anzupassen – und das in jedem Alter!

Damit unser Gehirn leistungsfähig bleibt, braucht es vor allem Freude am Lernen, den Mut, Neues auszuprobieren und ein gezieltes und angemessenes Training.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gehirnttraining optimal aufbauen, sich selbst motivieren und welche Übungen für Sie sinnvoll sind.

Bei uns lernen Sie in angenehmer Atmosphäre, mit Abwechslung und ohne Leistungsdruck, wobei der gegenseitige Austausch und Spiel und Spass nicht zu kurz kommen.

Inhalt

- Was ist geistige Fitness?
- Wichtige Faktoren, die die geistige Fitness beeinflussen: Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Flexibilität.
- Erfolgsversprechende und weniger erfolgreiche Methoden zur Förderung der geistigen Fitness.
- Der wichtige Grundsatz, die Motivation und Freude an Neuem zu fördern.

Ziele

- Grundlegendes Wissen zur geistigen Fitness.
- Praktische Tipps und Übungen zur Steigerung der eigenen geistigen Fitness.
- Sich mit eigenen Fragen und Themen einbringen und mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Leitung

- Norman Wunderle, Fachpsychologe FSP, ehemals Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie FH
- Dr. Katja Margelisch, Psychologin FSP
- Dr. Caroline Krüger, Leiterin Fachbereich Diversität und Teilhabe, Paulus Akademie