

## Veranstaltungsort

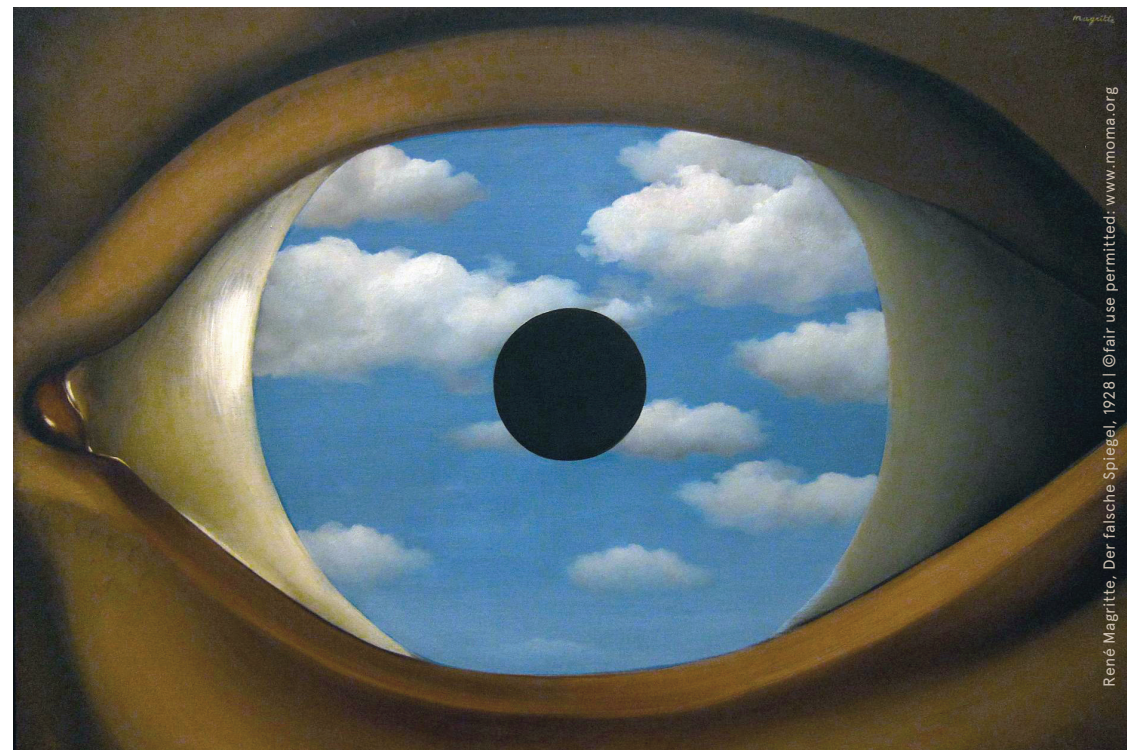
Paulus Akademie  
Pfungstweidstrasse 28  
8005 Zürich  
043 336 70 30



## Annullationsbedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung, die bis zum Veranstaltungsbeginn zu begleichen ist. Bei einer Abmeldung bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.– verrechnet. Bei einer späteren Abmeldung wird der gesamte Betrag in Rechnung gestellt. Die Anzahl Teilnehmende ist beschränkt. Veranstaltungen mit zu kleiner Teilnehmerzahl können abgesagt werden, wobei das Kursgeld zurückerstattet wird.

# GRUNKURS GEISTIGE FITNESS WIE ERHALTE UND FÖRDERE ICH MEINE GEISTIGE FITNESS?



Gesellschaft zur  
Förderung  
geistiger Fitness

**PAULUS  
AKADEMIE  
STELLT  
FRAGEN  
ZUR  
ZEIT**

Wissen, praktische Übungen  
und Austausch - ohne  
Leistungsdruck

Teil 1: DI 14.4.2026

Teil 2: DI 28.4.2026

Teil 3: DI 12.5.2026

Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

Wie bleibt der Kopf wach und beweglich, auch wenn sich der Alltag verändert? Geistige Fitness entscheidet mit darüber, wie selbstständig, zuversichtlich und aktiv wir uns im Leben fühlen. Sie kann helfen, Konzentration und Gedächtnis zu stärken, kognitiven Einschränkungen vorzubeugen und den Austausch mit anderen lebendig zu halten.

Die gute Nachricht: Unser Gehirn ist lernfähig, ein Leben lang. Entscheidend sind dabei Neugier, regelmässige Impulse und ein Training, das zu Ihnen passt.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gehirntraining sinnvoll aufbauen, wie Sie dranbleiben und welche Übungen im Alltag wirklich praktikabel sind.

Sie lernen abwechslungsreich, in angenehmer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck. Mit Raum für Fragen, Austausch, Spiel und Spass.

Eine Seminarreihe in Kooperation mit der Gesellschaft zur Förderung geistiger Fitness

## Ziele

- Grundwissen zur geistigen Fitness
- Praktische Tipps und Übungen für den Alltag
- Eigene Fragen einbringen, Erfahrungen austauschen voneinander lernen

## Zielpublikum

Personen 60+

## Inhalt

- Was ist geistige Fitness?
- Wichtige Einflussfaktoren: Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Flexibilität
- Was wirkt wirklich? Erfolgsversprechende und weniger geeignete Methoden
- Motivation und Freude an Neuem als Schlüssel

## Leitung/Verantwortung

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

## Kosten (inkl. Pausengetränke und Umtrunk am 12.5.2026)

CHF 180/120.-\*

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

## Anmeldung

Bis 1. April 2026 auf [www.paulusakademie.ch](http://www.paulusakademie.ch)

Da die Sitzungen aufeinander aufbauen, kann das Seminar nur als Ganzes belegt werden.