

## **Kursbeginn:**

### **\*nach Absprache**

- \* 6 Trainingseinheiten á 90 Minuten,  
1x pro Woche
- \* Teilnehmerzahl: 5 Personen

## **Kursgebühr:**

- \* 65,-- EUR
- \* (plus 10,-- Euro Materialkosten)

## **Wo?**

**Praxis für  
Medizinische Psychometrie  
Hirnleistungs- und Hörtraining**  
An der Johanneskirche 5 (2.Stock)  
35390 Gießen  
Tel: 0641-9722270  
Fax: 0641-9722267  
E-Mail: UteMPfaff@web.de

## **Kursleiterin:**

**Ute Pfaff**  
Fachassistentin für Hirnleistungstraining für  
Gesunde, FAH®  
Fachkraft für Hirnfunktionstraining  
für Kranke, FKH®  
MAT®-Trainerin  
MAT®-Therapeutin  
Lizenz f. Medizinische Psychometrie

**Mentales Aktivierungs-Training,  
MAT®**

**Integratives Hirnleistungs-  
Training, IHT®**



**Für alle,  
die ihre geistige Fitness  
erhalten – steigern –  
optimieren wollen.**

Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, dass man etwas für seinen Körper tun muss, wenn man fit und beweglich bleiben will.

### **Aber nicht nur körperliche, auch geistige Fähigkeiten sind trainierbar!**

Menschen aus allen Berufs- und Altersgruppen werden heute mit dem Problem der Informationsflut konfrontiert.

Wir alle sind ständig gefordert, uns dieser geistigen Herausforderung zu stellen.

? Sind Sie daran interessiert, wie unser menschliches Gehirn Informationen verarbeitet und wie es in speziellen Bereichen gezielt trainiert werden kann?

? Wollen Sie erfahren, wie Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit optimieren und steigern können?

### **Ihre Ziele:**

- Hohes und ausdauerndes Konzentrationsvermögen
- Schnelles und zielgerichtetes Auffassungs- und Wahrnehmungsvermögen
- hohe Flexibilität des Denkens
- Förderung von Kreativität und Phantasie
- Verbesserung des Lang- und Kurzzeitgedächtnisses

} Zu allen diesen Zielen kommen Sie auf einfache und spielerische Weise mit dem Kurs „Mentales Aktivierungs-Training, Integratives Hirnleistungs-Training“ (wissenschaftlich gestützte Trainingsmethoden nach Dr. med. S. Lehl und Prof. Dr. med. B. Fischer)

} Durch regelmäßiges Training können Sie ein hohes Maß an geistiger Fitness erreichen und langfristig halten.

### **Themen des Kurses**

1. Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Kognitionsmodell
3. Informationsverarbeitung
4. Auswahlfilter und Sensorisches Register
5. Kurzspeicher
6. Langzeitgedächtnis

### **Ablauf einer Kursstunde:**

- ✎ Feinmotorische und mündliche Aufwärmübung (ca. 5-10 Min.)
- 👂 Theoretische Einführung in das Thema der Stunde (ca. 20 Min.)
- 😊 Pause: Entspannung / Bewegung (ca. 5 Min.)
- ✎ Praktische Übungen, schwerpunktmäßig zum Themeninhalt (ca. 45-60 Min.)