

**Pressemitteilung, 20. Oktober 2025**

## **Top Fit im Kopf: Übungen für die geistige Fitness ist das Thema beim Gesprächskreis in Günzburg**

Die Fachstelle für pflegende Angehörige am Landratsamt Günzburg und der Raphael Hospizverein Günzburg e.V. laden zu einem regelmäßigen und gemeinsamen Austausch unter dem Motto „Demenz im Gespräch“ in Günzburg ein.

Frau Brigit Wosnitza, Trainerin für Mentale Aktivierung bei der Gesellschaft für Gehirntraining, zeigt den Teilnehmenden die Übungen, mit denen sie sich besser konzentrieren, schneller denken und mehr merken können.

Ein ganzheitliches Training berücksichtigt körperliche und geistige Aspekte, sowie das Einbeziehen aller Sinne, um Geist und Gedächtnis in jedem Alter optimal zu fördern. Speziell Senioren profitieren von einem fitten Gehirn, da sich Alltagsherausforderungen leichter bewältigen lassen und somit mehr Lebensqualität entsteht.

Die Austausch-Gruppe trifft sich am Mittwoch, 5. November um 14 Uhr im Glashaus Dr. Simnacher-Stiftung (Lindenallee 19) in Günzburg.

Nähere Informationen erteilt die Fachstelle für pflegende Angehörige im Seniorenfachstelle am Landratsamt Günzburg, Alexandra Führer, unter der Telefonnummer 08221/95 210.

