

Pressemitteilung, 19. Januar 2026

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.

Den Wunsch nach körperlicher und geistiger Fitness bis ins hohe Alter hegen die meisten Menschen. Im Laufe unseres Lebens nimmt jedoch nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit ab, wenn wir diese nicht regelmäßig trainieren. Auch die Konzentration, die Denkgeschwindigkeit und das Erinnerungsvermögen lassen im Alter merklich nach. Dabei können geeignete Maßnahmen, wie ein regelmäßiges Gehirntraining dazu beitragen, dass neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen gebildet werden, und somit Leistungsverlusten vorgebeugt bzw. bereits entstandene Einbußen wieder ausgeglichen werden.

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, 4. Februar 2026 um 14 Uhr im Glashaus Dr. Simnacher-Stiftung (Lindenallee 19) in Günzburg.



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

