



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

18. September 2024

Gesundheit, Homepage, Veranstaltungen

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) startet mit innovativem Kursangebot neu

Körperlich und geistig anstrengende Krebstherapien ziehen Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung oftmals in Mitleidenschaft. Mit einem Neustart unter neuer Leitung steuert die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) dagegen: Sie bietet Frauen mit bestehender oder überwundener Krebserkrankung in einem geschützten Rahmen einen kostenlosen Kurs an, der die Merkfähigkeit und das Konzentrationsvermögen trainiert.

Der nächste Termin ist am Dienstag, 24. September. Die weiteren Termine sind am 22. Oktober, am 5. November, am 26. November und am 10. Dezember. Alle Kurseinheiten finden im Gesundheitsamt Wiesbaden, Konradinerallee 11, Eingang A, Selbsthilfegruppenraum „Aaron Antonovsky“, Erdgeschoss, Raum 0.005, jeweils von 17 bis 19 Uhr, am 5. November von 15.30 bis 17.30 Uhr statt. Termine für 2025 sind bereits in Planung.

Weitere Fragen zum Kurs beantwortet Evelyn Vollmer per E-Mail an fsh-fit.im.kopf@evollmer.de. Sie nimmt unter dieser E-Mail-Adresse auch die Anmeldungen entgegen.

In acht Doppelstunden lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ihre Fähigkeiten stärken und mögliche Herausforderungen des Alltags wieder besser bewältigen können. Die ganzheitlich ausgerichteten Übungen werden von einer zertifizierten Trainerin des

Bundesverbands für Gedächtnistraining (BVGT) durchgeführt. Im ganzheitlichen Gedächtnistraining werden unterschiedliche Hirnleistungen nicht isoliert betrachtet, sondern durch die Vielfalt der Übungen miteinander verbunden. Ganzheitlich bedeutet in diesem Zusammenhang die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Dieser Ansatz ermöglicht es, über den rein kognitiven Bereich hinaus, auch auf anderen Ebenen Teilnehmerinnen zu erreichen.

+++