



Gedächtnistraining

MENSCHEN
MIT HERZ
EHRENAMT im **VdK**

Der **VdK** Ortsverband Kelkheim veranstaltet auch 2026 sein beliebtes Angebot zum Gedächtnistraining in Eppenhain in Kooperation mit dem MGV Sängerlust Eppenhain. Wir bieten Übungen für die geistige Fitness

Wort-Versteck: In jeder Zeile sind mind. zwei Begriffe versteckt, die mit Ernährung zu tun haben wie z. B. dem Apfel oder der Zitrone. Gehen Sie rasch, aber doch aufmerksam Zeile für Zeile durch. Immer wenn Sie etwas Essbares entdecken, unterstreichen Sie es.

HYRTAPFEL UIOPÜJKLÖZITRONENQWERTASDFGXCVK
HPÜVQKVBRATWURSTLJUTSIVHXMGZLACHSIMWVGFLIRSPI
NATMEGSEPOMEGHAFERFLOCKENQVLMVKBROTCFTEVLF
XRHMAISKPMJKAUGJKOPVTOMATENSCHWILNVOERBSENJM
PRTLNLKOHLRABINMPÜSGBLUMENKOHLÖPÜRVBNMRZJ
KHNMPPUTTERNHZTRFVCWDWMAGARINEPOIUHKLÖAJ



am Freitag, 06.03.2026, ab 17:00 Uhr
im Mehrzweckraum der Othmar-Nicolaus-Halle in Eppenhain.

Interessierte, die egal welchen Alters Freude daran haben mental aktiv zu bleiben, sind herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen. Wir freuen uns über Jeden, der Interesse daran hat, einen unterhaltsamen Nachmittag in netter Gesellschaft zu verbringen. Wir bieten Übungen für die geistige Fitness und beginnen die Übungsstunde mit einer Art „Stuhl-Yoga“. Die Atemübungen mit dem Stuhl-Yoga dienen der kontrollierten Sauerstoffzufuhr des Gehirns. Das achtsame Atmen verbessert die Hirnfunktion. Die Übungen fördern die Konzentration auf die Bewegungsabläufe und sollen den Geist zur Ruhe bringen.

An *Neuigkeiten und Veranstaltungen interessiert?* Auf unserer aktualisierten Homepage finden Sie unter: <https://hessen-thueringen.vdk.de/vor-ort/ov-kelkheim/> immer die neuesten Informationen und Veranstaltungen des Ortsverbandes.

Sie sind noch kein Mitglied im VdK? Kein Problem, wir erläutern Ihnen gerne die Vorteile einer Mitgliedschaft. Per E-Mail erreichen Sie uns unter ov-kelkheim@vdk.de.

Im Anschluss an diese Veranstaltung lädt der MGV Sängerlust Eppenhain zu einem gemütlichen Beisammensein für Mitglieder, Freunde und Nachbarn ein.