

# Gedächtnistraining plus

---

Montag, 23. November 2026, 9:00 bis 11:00 Uhr

Gedächtnistraining für Ihr Gehirn ist mindestens genauso wichtig wie Körpertraining. Denn Sie bleiben länger selbständig und knüpfen ausserdem in der Gruppe interessante Kontakte. Es gilt: Wer geistig trainiert, bleibt fit!

Lassen Sie sich von unseren Gedächtnistrainerinnen in der Wahrnehmung, Erinnerung und Aktivierung durch interessante und abwechslungsreiche Übungen inspirieren. Keine Sorge, es ist für alle etwas dabei!

## Kursinhalt

Unsere Methoden:

- Gespräche und Austausch zu ausgewählten Themen und Aktualitäten
- Gedächtnis- und Lernstrategien kennenlernen
- Altwissen abrufen und festigen
- Sinnesübungen durchführen und die Wahrnehmungsfähigkeit steigern
- Konzentration und Merkfähigkeit steigern
- Orientierung trainieren

jeweils Montag, 09.00 – 11.00 Uhr

Kosten: CHF 34.- pro Doppelstunde, 1x wöchentlich 2 Stunden

Die Kurse finden fortlaufend statt, der Einstieg in den laufenden Kurs ist bei freien Plätzen jederzeit möglich. Schnupperstunden auf Anfrage.



Anmeldung online: [www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining](http://www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining) oder:

Rotes Kreuz Baselland, Sekretariat Bildung  
Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal  
Tel. 061 905 82 99, [bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch)

## Veranstaltungsort

Spitex Allschwil Binningen Schönenbuch  
Baslerstrasse 35  
4102 Binningen  
[Lageplan](#)

## Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Rotes Kreuz Baselland, Sekretariat Bildung  
Tel. 061 905 82 99  
[bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch)  
[www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining](http://www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining)

### weitere Termine

- Montag, 15. Juni 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 22. Juni 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 10. August 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 17. August 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 24. August 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 31. August 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 7. September 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 14. September 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 21. September 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 12. Oktober 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 19. Oktober 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 26. Oktober 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 2. November 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 9. November 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 16. November 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 23. November 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 30. November 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 7. Dezember 2026, 9:00 – 11:00
- Montag, 14. Dezember 2026, 9:00 – 11:00

[iCalendar](#)