

22.02.2017

### **Feierabendkurs an der VHS: Mentales Aktivierungs-Training (MAT)**

Das Mentale Aktivierungs-Training (MAT) dient dazu, die Hirnleistung zu verbessern. Mit gezielten schriftlichen, geistigen und körperlichen Übungen und regelmäßigem Training können Konzentrationsvermögen, Aufmerksamkeit, Informationsverarbeitung und Gedächtnis verbessert werden. Die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen bietet einen zweiteiligen Feierabendkurs zum Mentalen Aktivierungs-Training an. Er findet am Montag, 6. März 2017, und Montag, 13. März 2017, jeweils von 17 bis 18.30 Uhr statt. Mitbringen sollten Teilnehmende einen Block und einen Stift sowie ein Getränk. Die Gebühr beträgt 19 Euro plus zwei Euro für das Skript.

Informationen zum Kurs gibt es an der VHS unter Telefon 0621 504-2017. Anmelden kann man sich unter Telefon 0621 504-2238 oder unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).