



Kursangebot

Basiskurs

- Dauer: 6 Wochen
- 1x w. 60 min.
- Max. 8 Teilnehmer
- Inhalt: s. Zusatzinfo
- Kosten: 100€

Seniorenkurs

- Dauer: 6 Wochen
- 1x w. 60 min
- Max. 6 Teilnehmer
- Inhalt: s. Zusatzinfo
- Kosten: 100€

Sportkurs

- Dauer: 6 Wochen
- 1x w. 60 min
- Max. 6 Teilnehmer
- Inhalt: s. Zusatzinfo
- Kosten: 100€

Anmeldungen per Email!

Individuelle Gruppenkurse (4-8 Personen) jederzeit auf Anfrage!

Kursangebot Inhalte

Basiskurs:

- Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene und Senioren
- Themenschwerpunkte: Kognitive Flexibilität, Stressregulation, visuelles System
- Inhalte u.a.: Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Fokusübungen, Gedächtnisübungen, visuelles System (u.a. Beidäugigkeit, Fusion, Akkommodation)
- Dauer: 6 Wochen, 1x wöchentlich

[Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr ab 14.04.2026 \(Alternativ: Mittwoch\)](#)

Seniorenkurs

- Zielgruppe: ältere Erwachsene
- Themenschwerpunkte: kognitive Resilienz, Demenzprävention, soziale Integration
- Inhalte u.a.: Kognitive Übungen, Bewegungskombinationen, Gedächtnistraining, Wahrnehmung
- Dauer: 6 Wochen, 1x wöchentlich

[Dienstags 15:30 – 16:30 ab 14.04.2026 \(Alternativ: Mittwoch\)](#)

Sportkurs

- Zielgruppe: Jugendliche und erwachsene Sportler
- Themenschwerpunkte u.a.: dynamisches Sehen, peripheres Sehen, räumliches Sehen, Gehirnintegration
- Inhalte u.a.: Visualtraining, Fokustraining, kognitive Übungen
- Dauer: 6 Wochen, 1x wöchentlich

[Auf Anfrage](#)