

## Vortrag «Spuren im Gehirn»

**Wie wir geistig wach, neugierig und klar bleiben**



Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lern- und anpassungsfähig. In diesem Vortrag zeigt die Hirncoachin, wie mentale Fitness durch gezielte Aktivierung, Neugier, Freude und sinnvolle Anregung im Alltag entsteht. Sie erfahren, warum lebenslanges Lernen das Gehirn schützt, Neugier die geistige Beweglichkeit erhält und es nie zu spät ist, Neues auszuprobieren. Zudem erhalten Sie alltagstaugliche Strategien, um Konzentration und Gedächtnis gezielt zu stärken. Mentale Fitness bedeutet dabei nicht nur Leistungsfähigkeit, sondern auch Lebensfreude, Selbstwirksamkeit und geistige Klarheit – in jedem Alter.

**Datum** Montag, 31. August 2026 | 15:00 bis 16:00 Uhr | anschliessend Apéro

**Ort** Teufenthal | Generationenzentrum Teufenthal, Dorfstrasse 28

**Referentin** **Fabia Bachmann** (cand. M.Sc. Psychologie), Kursleiterin & Speaker, Hirncoach AG

**Infos** Die Veranstaltung ist kostenlos; rollstuhlgängig; Fahrdienst auf Anfrage möglich

**Anmeldung** Anmeldung bis 28.08.2026 bei der Gemeinde Teufenthal:  
062 768 80 20 | [generationenzentrum@teufenthal.ch](mailto:generationenzentrum@teufenthal.ch)

**Info** Impuls Zusammenleben aargauSüd  
Fachbereich Alter  
Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach

Tel. 078 244 89 98  
[alter@impuls-zusammenleben.ch](mailto:alter@impuls-zusammenleben.ch)  
[www.impuls-zusammenleben.ch](http://www.impuls-zusammenleben.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



KANTON AARGAU