



memofit - Das individuelle Trainingsprogramm zuhause am PC!

Memofit - Die online-Trainingsplattform mit professioneller Betreuung!

Diese Trainingsplattform wurde mit der fachlichen Unterstützung der Trainerinnen der GedächtnistrainingsAkademie entwickelt.

Es wird die Möglichkeit eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings geboten, das sich dem individuellen Leistungsniveau anpasst, die Motivation steigert und zum Weitertrainieren anregt.

Die umfangreiche Übungsauswahl wird laufend weiterentwickelt und ergänzt.

Zudem können Sie als persönliche/r Trainer/in Ihre Kunden und Klienten unterstützen, Tipps geben und deren Erfolge mit Ihnen besprechen.

IHRE VORTEILE



- + Erweitern Sie Ihr Trainingsangebot!
- + Bieten Sie Ihren Kunden ein individuelles Training - jederzeit!
- + Verfolgen Sie die Entwicklung Ihrer Kunden!
- + Sparen Sie Zeit und Kosten bei der Erstellung von Trainingseinheiten!

Ermöglichen Sie Ihren Kunden ein Training aller Hirnleistungen



Reaktionsschnelligkeit



Kurzzeitgedächtnis -
Merken von neuen Inhalten



Langzeitgedächtnis -
Erinnern und Abrufen



akustisches Gedächtnis



optisches Gedächtnis



räumliches Denken



Logik



Wortfindung



Konzentrationsfähigkeit



Denkflexibilität



und mehr

” Denn nur das optimale Zusammenspiel aller geistigen Fähigkeiten bildet die Basis für Erfolg und ein selbstbestimmtes, bewusstes und aktives Leben – egal in welchem Alter. “

Dr. Gerald Gatterer
klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Initiator der Memory-Klinik am Wienerwald,
Mitentwickler von memofit



Computergestützte Trainingsprogramme in der Demenzforschung

FINGER-Studie (Finnish Geriatric Intervention Study)

2015 wurde die FINGER-Studie durchgeführt und gilt so als die erste Studie mit multidimensionalen Ansatz zur Prävention kognitiver Einschränkungen bei älteren Menschen. Es nahmen 1.260 Probanden im Alter zwischen 60 und 77 Jahren teil, die bereits erste Anzeichen einer beginnenden Demenz aufwiesen.

Die Studie untersuchte drei entscheidende Einflussfaktoren im Alter:

eine ausgewogene Ernährung - körperliche Fitness - kognitives Training

Das kognitive Training wurde in Gruppen und Einzelsitzungen am Computer abgehalten. Dreimal wöchentlich für 10 bis 15 Minuten absolviert die Probanden ihre Trainingseinheiten, die die Exekutivfunktionen, das Arbeitsgedächtnis, das episodische Gedächtnis und die Verarbeitungsgeschwindigkeit verbessern. Darüber hinaus wurden durch die verschiedenen Gruppensitzungen soziale Aktivitäten gefördert.

ACTIBRAIN

Bei der 2016 durchgeführten Studie Actibrains, wurden die Einflüsse eines Neurofeedbacktrainings und des computergestützten Gedächtnistraining mit Memofit, auf die Konzentrationsleistung von Personen über 65 Jahren überprüft.

In drei Gruppen (Neurofeedback, Gedächtnistraining und eine Kombination von beiden) trainierten die Probanden 4 Monate lang, jeweils 30 Minuten einmal in der Woche.

Dabei zeigte die Gedächtnistrainingsgruppe die gravierendste Verbesserung der Konzentrationsleistung und des Arbeitsgedächtnis.

” Durch die Aktivierung von mehreren Gehirnregionen ist eher zu erwarten, dass das Training einen alltagsrelevanten Erfolg hat, als bei anderen Übungen. Die Ergebnisse, die mit den Übungen erzielt werden, lassen sich analysieren und mit Hilfe einer graphischen Darstellung gut auswerten. “

Dr. Sophia Poulaki

Praxis für Psychotherapie Gerontologische Praxis, München

Werden Sie Memofit-Trainer und ...



... erweitern Sie Ihr Trainingsangebot.

... passen Sie sich den individuellen Bedürfnissen Ihrer Kunden an.

... bieten Sie Ihren Kunden die Möglichkeit, jederzeit zu trainieren.

... verfolgen Sie die Entwicklung Ihrer Kunden.

... sparen Sie Zeit und Kosten bei der Erstellung Ihrer Trainingseinheiten.

Die Trainerplattform Memofit bietet Ihren Kunden die Möglichkeit, jederzeit ein maßgeschneidertes Training zu absolvieren.

Ob Sie einen Kunden oder eine ganze Gruppe betreuen, mit Memofit können Sie unkompliziert Trainingseinheiten erstellen und verteilen.

Memofit - Trainer - Jahresabo

für € 360,-- erhalten Sie:

12 Monate Zugang zur Trainerplattform

12 Kundenlizenzen (WVK pro Zugang € 120,--)

1 umfassende Übungsbibliothek

1 Stunde Telefonsupport (im Wert von € 50,--)

Sie möchten sich zum Memofit-Trainer ausbilden lassen?

Nutzen Sie das Trainerpaket!

Damit erhalten Sie nicht nur ein Memofit - Trainer - Jahresabo sondern auch die Ausbildungmodule I, II und III. Erlangen Sie Grundkenntnisse zum Thema Gedächtnistraining und erfahren Sie, wie Sie die Trainingsplattform am besten einsetzen.

Paketpreis € 720,-- inkl. MwSt.
statt € 840,-- bei Einzelbuchungen

Aus - und Fortbildungsmöglichkeiten

MODUL I

Grundkenntnisse GT

- Wie Info ankommt?
- Übungsüberblick

€ 240,-- inkl. MwSt. (8 ÜE)

MODUL II

Systemhintergrund

€ 120,-- inkl. MwSt. (4 ÜE)

MODUL III

(Abschluss mit Zertifikat)

Auswertung

Supervision

€ 120,-- inkl. MwSt. (4 ÜE)

ZUSATZMODUL I

Memofit in der Gruppe

- Zielgruppen: Senioren | Tagesbetreuung
- Übungsauswahl
- Trainingsaufbau
- Praktische Anwendung und Reflexion

€ 240,-- inkl. MwSt. (8 ÜE)

ZUSATZMODUL II

Memofit in der Einzelbetreuung

- Zielgruppen: kognitive Einschränkungen
- Übungsauswahl
- Trainingsaufbau
- Praktische Anwendung und Reflexion

€ 240,-- inkl. MwSt. (8 ÜE)

ZUSATZMODUL III *

Memofit für Alltag und Beruf

- Zielgruppen: fitte Senioren | Berufstätige
- inkl. Tipps und Techniken zu den Themen:

Wie Info ankommt?

Namen & Gesichter merken

Zahlen & Fakten merken I

Zahlen & Fakten merken II

Lifestyle - Was dem Hirn gut tut

€ 480,-- inkl. MwSt. (16 ÜE)

*evaluiert durch die Uni Salzburg und „Fidelio“ SGKK

GedächtnistrainingsAkademie e.U.

Mag. Monika Puck

Dr. Franz-Rehrl-Platz 2

A-5020 Salzburg

Tel.: 0699/ 12 85 20 85

E-mail: office@gedaechtnistraining.at

www.gedaechtnistraining.at



Memofit wurde in der Zusammenarbeit mit der GedächtnistrainingsAkademie entwickelt und wird von Trainern des Österreichischen Bundesverband für Gedächtnistraining in ihrer Arbeit genutzt.