

Information und Kontakt

Die Gruppe findet jede zweite Woche im Ambulanzflur des Geriatrischen Zentrums am Universitätsklinikum für Psychiatrie und Psychotherapie in Kooperation mit der Gedächtnisambulanz in Raum 3.203 (Multifunktionsraum 1) auf Ebene 3 (Westflügel) im Altbau statt. Sie wird fortlaufend weitergeführt. Der Einstieg in die Kleingruppe kann flexibel gestaltet werden.

Kontakt:

Dr. Anne Bauch

Geriatrisches Zentrum

Calwerstr. 14, 72076 Tübingen

anne.bauch@med.uni-tuebingen.de



So finden Sie uns:

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Calwerstr. 14
72076 Tübingen

Raum 3.203 (Multifunktionsraum 1) im Westflügel des Altbaus (Ebene 3), Bereich Geriatrisches Zentrum/ Memory Clinic

Line 5: Haltestelle Uni-Kliniken Tal

Linien 8, 9, 11, 12, 16, 30: Haltestelle Rümelinstraße

Linien E, 13, 14, X15, 18, 19, 24: Haltestelle Calwerstraße

PKW: P3 Talkliniken

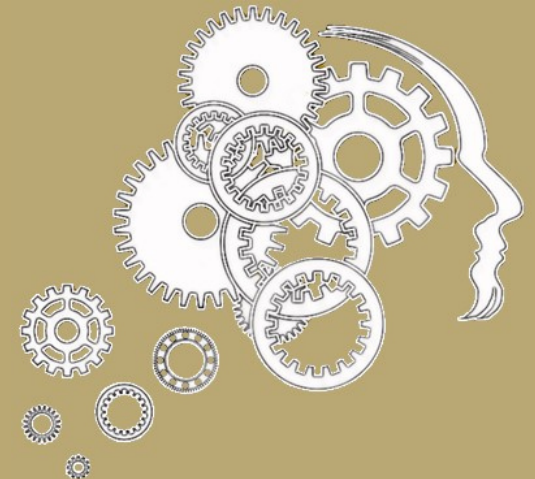


Geriatrisches Zentrum und
Gedächtnisambulanz

Universitätsklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

Multimodales Gehirn-Training

bei kognitiven Störungen
in Kleingruppen



Impressum

Bildnachweis

App-Bilder: EPL, Neuronation (Synptikon GmbH); Cliparts: Pixabay

© 2026 Universitätsklinikum Tübingen

www.medizin.uni-tuebingen.de



Universitätsklinikum
Tübingen

Computergestütztes Training

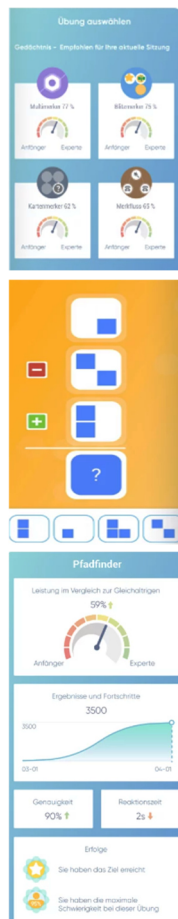
Mit Unterstützung innovativer Techniken sollen die Lernfähigkeit und die geistige Fitness im Alter erhalten und verbessert werden. Durch die Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität sollen u.a. Gedächtnis, Reaktionsfähigkeit und Konzentration trainiert werden. Dazu können Tablets und ein Cortex Trainer (ein neu entwickeltes Trainingsgerät, das zusätzlich u.a. Balanceübungen ermöglicht) verwendet werden. Die Übungen können zu Hause über das Internet fortgeführt werden. Die Aktivitäten werden nach Bedarf angepasst, um das Trainingsziel zu optimieren und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

Apps (Programme) zum Gehirntraining

Sie fördern, verbessern und erhalten folgende Bereiche:

- Gedächtnis
- Konzentration
- Logisches Denken
- Mathematik
- visuelle Wahrnehmung
- Sensorische Fähigkeiten
- Sprache

Zum Einsatz kommt die App „Neuronation“ (umfasst ca. 30 Übungen). Diese bietet personalisiertes kognitives Training und Gesundheitsinformationen, die auf Personen mit leichten kognitiven Einschränkungen abgestimmt sind.



Cortex Trainer

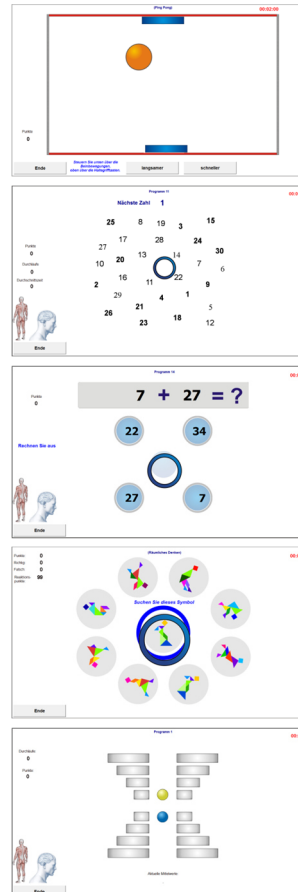


CORTEXTRAINER

Ein Trainingsgerät zum Erhalt und zur Verbesserung geistiger und körperlicher Fähigkeiten durch gleichzeitiges Gehirn- und Balancetraining.

Trainiert werden können damit verschiedene Bereiche körperlicher und geistiger Fitness und Gesundheit:

- Konzentration
- Geistige Fitness
- Kognition
- Gedächtnisleistung
- Körperstabilität
- Bewegung
- Koordination
- Reflexe
- Gleichgewicht
- Sturzprophylaxe



Multimodales Training

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass durch körperliche Aktivierung im Körper Substanzen ausgeschüttet werden, die das Wachstum neuer Nervenzellen fördern und existierende Nervenzellen schützen. Durch die Kombination körperlicher und geistiger Aufgaben soll dieser Effekt verstärkt werden.

Wann und wo?

- Jeden zweite Freitag von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- Raum 3.203, Westflügel Altbau

Wer darf teilnehmen?

- Ab dem 50. Lebensjahr
- Diagnose einer leichten kognitiven Störung oder beginnenden Demenz
- Anmeldung per Mail: anne.bauch@med.uni-tuebingen.de
- Vereinbarung eines Vorgesprächs

Kosten:

- Fahrtkosten können leider nicht erstattet werden.