

Gehirnfitness

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Inhalte

Dieses Angebot ist ein Bewegungskonzept zur Gehirnaktivierung. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird eine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.

Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

Zielsetzung der Maßnahme:
Verbesserung der Aufmerksamkeit,
gesteigerte Handlungsschnelligkeit,
Stressreduzierung,
Teambildung: Gruppenformat
gemeinsames Erlernen neuer Übungen sowie Gewinn neuer Erkenntnisse

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 14 Teilnehmer pro Durchgang



Dozent

Astrid Beck: Fitness- und Gesundheitsexpertin,
Personal Trainer

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50km

Organisation

Dauer: 30 Minuten

Raumausstattung im Betrieb:
Freie Fläche mit Bewegungsmöglichkeit

Raumgröße: ca. 45-90 m²

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

