

BRAINsports

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Ein gehirnaktivierendes Übungsprogramm!

Aktives Gehirntraining ist hochwirkungsvoll und sorgt für eine vermehrte Nutzung des geistigen Potentials. Der Fokus liegt in erster Linie darauf, die unterschiedlichen Fähigkeiten des Gehirns - Logik und Analytik, sowie Kreativität und Intuition - durch Bewegung anzuregen und somit verstärkt zu nutzen.

Gehirntraining hat sowohl positiven Einfluss auf die physische als auch die mentale Gesundheit. Durch ein paar Minuten Gehirn-Jogging pro Tag können die Hirnregionen stimuliert werden, welche für das Denken, die Kreativität und Konzentration verantwortlich sind.

Gemeinsam mit uns probieren die Teilnehmenden verschiedene Übungen aus und erleben, mit viel Spaß und verblüffenden Momenten, wie einfach das Gehirn herausgefordert werden kann.

Nutzen:

- Steigerung der Konzentrations- und geistigen Leistungsfähigkeit

Ablauf:

- Jeweils kurze Einführungen in die Übungen und praktische Durchführung

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 5-20 Minuten oder offen für Laufkundschaft
- Maximale Teilnehmendenzahl: „Laufkundschaft“ oder Teilnehmendenliste in Kleingruppen
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4m², optional mit Stehtisch
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org