



„Brainwalking – Fitness fürs Gehirn“

Körperliche Bewegung und geistige Fitness für die ganze Familie

Bei diesem Workshop handelt es sich um eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining, sozusagen einem mentalen Aktivierungstraining, welches Gedächtnis, Konzentration und Kreativität fördert. Da die geistige Leistungsfähigkeit beim Gehen um 20 Prozent höher ist als im Sitzen, können wir unterschiedliche Aufgaben leichter lösen.

Während dem „Brainwalk“ führen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzliche Bewegungen aus, ordnen diesen Bewegungen bestimmten Begriffen zu oder müssen sich manche Begriffe oder Gegenstände schnell merken. Es wird dabei aber nicht nur unser Gehirn gefordert, sondern auch **alle** Sinne aktiviert, da diese Reize an unser Gehirn gesendet und dort verarbeitet werden. Besonders reizvoll beim „Brainwalking“ in der Natur ist auch das Fühlen, Riechen und Schmecken an Blättern und Gräsern.

Mit diesem Workshop möchten wir besonders ältere Menschen und deren Familien (Großeltern, Kinder und Enkel) ansprechen. Mit zunehmendem Alter ist es ganz besonders wichtig die geistige Fitness zu unterstützen und zu fördern. Natürlich sind aber auch „Jüngere“ herzlich eingeladen an diesem Workshop teilzunehmen.

Ausgangspunkt: am **19. September um 13:30 Uhr**
beim Alten Gemeindehaus Schwarzenberg am Bw.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kosten: € 30,00 im Familienverband
€ 12,00 für Einzelpersonen

Anmeldungen am Gemeindeamt oder bei Arbeitskreisleiter Georg Ameseder unter 0676/452 64 02

Die Gesunde Gemeinde Schwarzenberg freut sich auf rege Teilnahme!

