



BRAIN TRAINING / BEWEGTES GEHIRNTRAINING

für mehr Kapazität, Leistung und Resilienz

Schüler, Berufsleute, Sportler, Senioren

Brain you fit!

Möchten Sie körperlich und geistig fit im Leben stehen?

Mit Selbstvertrauen kreativer und flexibler Herausforderungen und

Drucksituationen begegnen? Wollen Sie Ihr Potential nutzen?

Trainieren Sie Ihr Gehirn wie einen Muskel! Schaffen Sie Synapsen!

Ziele und Effekte des Trainings

Strukturelle und funktionelle Verbesserungen im Gehirn

Steigerung der Leistungsfähigkeit, Selbstregulation

Verbesserung der Fokussierung und Konzentrationsspanne

Resilienter Umgang mit Drucksituationen, Stressresistenz

Burnout- und Demenzprävention

Trainingsinhalt

Koordinative Bewegungsaufgaben + kognitive Aufgaben + visuelle Aufgaben +
Wahrnehmungsaufgaben + SPASS

-> möglichst vielfältig kombiniert und permanent variiert



Brain Training Kursangebot 2020

Brain Training für Jedermann/frau alle Alters- und Leistungsklassen

2. März – 31. März 2020 , 5x à 24.-
Dienstags 14-15 Uhr
Deltapark Resort Gwatt-Thun

5. Mai – 9. Juni 2020, 6x, 144.-/Kurs
Dienstags 9:15-10:15 / 10:30-11:30 Uhr
Yogilates Studio, Spiez

20. Okt. - 8. Dez. 2020, 8x, 192.-/Kurs
Di 9:15-10:15 / 10:30-11:30 / 14-15 / Mi 8-9 Uhr
Yogilates Spiez / Deltapark Resort Gwatt-Thun

Brain Training dynamisch für Berufsleute, Sportler und Junggebliebene

2. März – 30. März, 5x à 24.-
Montags 19-20 Uhr
Deltapark Resort Gwatt-Thun

Beim Kursangebot ist die Teilnehmerzahl beschränkt.
Anmeldung erforderlich!