

Brain (Kreativ-) Training

Bewegung + Kognition + Visualtraining + Wahrnehmung

„The brain is plastic! Use it – or lose it!“

Neuroplastizität: unser Gehirn ist und bleibt formbar!

Nur wenn unser Körper und Gehirn optimal zusammenarbeiten können wir unser Potential entfalten. Dafür braucht es ein reiches „Strassen“netz im Gehirn → Synapsen. Bauen wir daran!



Brain (Kreativ-) Training

Ein innovatives Training, welches folgende Elemente beinhaltet:

- Koordinative Bewegungsaufgaben
- Kognitive Herausforderungen (Denkaufgaben)
- Wahrnehmungsübungen
- Visuelles Training
- Sozialer Austausch, Teamarbeit und Spass

Teilnehmer – als homogene Gruppe oder bunt gemischt

Schüler/Studenten, Breiten- bis Leistungssportler,
Familien- bis Konzernmanger, Jedermann/frau!

Personal Training · Gruppenkurse · Workshops · Seminarinputs

Brain+Fitness 4 Success

Mareke Bänziger · Brain Trainerin SMAK

Dipl. Fitness Trainerin SAFS · Syboba® Trainerin

+41 (0)77 413 00 39 · www.brainufit.ch · info@brainufit.ch

