

Uns3r G3h1rn 1st  
tr41n13rb4r. R4us  
4us d3r K0mf0rtz0n3.

**Use it or lose it!**

## BEWEGTES GEHIRNTRAINING – BRAIN TRAINING

Kurse

Workshops

Seminarinputs

Ich fordere Sie und Ihr Team  
gerne heraus – Leichtigkeit und  
Humor sind meine wichtigen  
Trainingsbegleiter!

[marekebaenziger.ch](http://marekebaenziger.ch)

[mail@marekebaenziger.ch](mailto:mail@marekebaenziger.ch)

Telefon +41 77 413 00 39

Nur wenn wir unser Gehirn vielseitig herausfordern, kann es agil funktionieren – auf allen Ebenen. Wissenschaftlich erwiesen: Unser Gehirn ist trainierbar – ein Leben lang!

### Brain Training?

Eine Kombination aus Bewegung, Koordination, einfachen Denkaufgaben, visuellen, akustischen und optischen Inputs, Wahrnehmung und Spass. Spielerisch, vielschichtig, herausfordernd und permanent variierend.

### Trainingsnutzen

Dank regelmässigem Training werden Sie leistungsfähiger, flexibler und kreativer im Umgang mit Herausforderungen. Sie gelangen in Verbindung mit Ihren Ressourcen und gehen resilienter mit Druck- und Stresssituationen um. Das aus dem Leistungssport stammende Training ist in jedem Alter wertvoll und einsetzbar.



brain training  
mareke bänziger