



BrainFit Fitness für den Geist

mittwochs von 15 bis 16 Uhr

Mobilisieren und aktivieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit mit BrainFit.

Mit BrainFit können Sie Ihre geistigen Fähigkeiten fördern und so Potenziale wecken. BrainFit ist ein Programm zur Mobilisierung und Aktivierung geistiger Leistungsfähigkeit und ist angelehnt an die ebenso bekannte Trainingsform der Life Kinetik®. Zusammen mit Neurowissenschaftlern, Sportwissenschaftlern und Psychologen wurde ein Übungs- und Trainingsprogramm entwickelt, welches die Verarbeitungsgeschwindigkeit und die Merkfähigkeit gerade auch bei Ermüdungserscheinungen nachweislich verbessert. Neben dem kontinuierlichen Training geistiger Fähigkeiten spielen die Ernährung, Regenerationsprozesse sowie die Integration von Bewegung in den Lebensalltag eine maßgebliche Rolle, um eine hohe Konzentrationsfähigkeit nutzen zu können.

- auch das Gehirn braucht Training
- in kleinen Gruppen (max. 8 Personen) wollen wir etwas für unsere geistige Fitness tun: abwechslungsreiche Spiele , Übungen + Anregungen
- kann über den Entlastungsbetrag der Pflegekasse abgerechnet werden

| | | |
|---------|---------|-----------|
| | 1 x | 5er Karte |
| 60 Min. | 10,00 € | 45,00 € |

Noch Fragen? Sprechen Sie mich an.