

## BRAINSports

### Variante 1:

Ein gehirnaktivierendes Übungsprogramm! Aktives Gerihntriannig ist hhcowriksgunlvol und sorgt für eine vermehrte Nutzung des geistigen Poentilas. Der Fkuos liegt in esrter Lnie darauf, die unterschiedlichen Fhigäkiteen des Gihenrs (Logik und Analytik, sowie Kreativität und Intuition) durch Bewegung anzuregen und somit verstärkt zu nutzen. Mit viel Spaß und verblüffenden Momenten. Achtsamkeit für den Geist!

### Variante 2:

Anhand von verschiedenen Gedächtnisspielen wird das geistige Alter ermittelt. Diese sollte im Idealfall unter dem biologischen Alter liegen.

Durch ein paar Minuten Gehirn-Jogging pro Tag können die Hirnregionen stimuliert werden, welche für das Denken, die Kreativität und Konzentration verantwortlich sind. Somit kann ein jüngerer geistiges Alter antrainiert werden.

### **Umsetzung:**

- Dauer pro Einheit: 15-20 min oder je nach Bedarf / Laufkundschaft
- Variante 1: als Kleingruppenprogramm in Bewegung
- Variante 2: mittels Computerprogramm, jeder Teilnehmer nimmt einzeln teil
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

