

BRAINsports

Ein gehirnaktivierendes Übungsprogramm!

Aktives Gehirntraining ist hochwirkungsvoll und sorgt für eine vermehrte Nutzung des geistigen Potentials. Der Fokus liegt in erster Linie darauf, die unterschiedlichen Fähigkeiten des Gehirns - Logik und Analytik, sowie Kreativität und Intuition - durch Bewegung anzuregen und somit verstärkt zu nutzen.

Gehirntraining hat sowohl positiven Einfluss auf die physische als auch die mentale Gesundheit. Durch ein paar Minuten Gehirn-Jogging pro Tag können die Hirnregionen stimuliert werden, welche für das Denken, die Kreativität und Konzentration verantwortlich sind.

Gemeinsam mit unserem Experten probieren die Teilnehmenden verschiedene Übungen aus und erleben, mit viel Spaß und verblüffenden Momenten, wie einfach das Gehirn herausgefordert werden kann.

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 5-20 Minuten oder offen für Laufkundschaft
- Maximale Teilnehmerzahl: „Laufkundschaft“ oder laut Teilnehmerliste in Kleingruppen
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4m², optional mit Stehtisch
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert



Wir machen Events. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org