



**Fitness für's
Gehirn!**

Kurs: BRAIN Move - Geistig fitter mit Bewegung

Eine **einzigartige Kombination** aus körperlicher Bewegung (Sport) und geistiger Aktivierung (kognitives Training)

Gezielte mentale Aufgaben, kombiniert mit körperlicher Bewegung

- ✓ stimulieren nachweislich die geistige Aktivität
- ✓ stärken die Hirnleistung
- ✓ steigern die mentale Leistungsfähigkeit

Kursinhalt

- Grundlagenwissen über Zusammenhang von körperlicher Bewegung und geistiger Fitness
- Anerkannte praktische Übungen in der Gruppe/ Team oder Einzel (basierend auf Mentalen Aktivierungstrainings - MAT)
- Gezieltes Training der erlernten Übungen und Methoden
- Hilfreiche Tipps zur Integration und Anwendung im Alltag

Kursinformation

- Termine: siehe [BRAINercise.ch/BRAIN Move](https://brainercise.ch/BRAINMove)
- Kursleiterin: Judith Klemm [BrainFit-Trainerin, Pilates-MAT-Trainerin]
- Dauer: 5x 75 Minuten
- Anzahl Plätze: 6-10

Zielgruppe

- Alle, die spielerisch und in Bewegung ihren Geist anregen und fit halten wollen.

**Inkl. verständlicher und
anschaulicher Kursunterlagen**

BRAINercise GmbH

4600 Olten | Schweiz | Ansprechpartner: Judith Klemm
Telefon: +41 78 745 1620 | E-Mail: BRAINercise@gmx.ch | [Kontaktformular](#)