



BrainFitness - bewegtes Gehirntraining

Beschreibung	Trainieren Sie heute, worüber andere erst morgen nachdenken. BrainFitness ist die beste Investition, um mental fit und leistungsfähig zu sein. Denn nicht nur unser Körper, sondern auch unser Gehirn ist in jedem Alter trainierbar. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass mit dem Training strukturelle und funktionelle Veränderungen des Gehirns stattfinden. Es werden neue Synapsen gebildet und dadurch die geistigen Fähigkeiten verbessert. Die Verbesserungen sind überall spürbar, sei es bei der Arbeit, im Studium oder in der Freizeit. Das Training ist Demenz-Prävention pur und macht zudem Spass! Bringen Sie Ihre grauen Hirnzellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und grossen Herausforderungen im Alltag. Es ist nie zu früh und nie zu spät damit anzufangen und eignet sich für jedes Alter. Das Training findet in Zusammenarbeit mit der Sport_Mental_Akademie statt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungs-, Koordinations- und Wahrnehmungsübungen, kognitive Aufgaben und visuelles Training• Übungen in verschiedenen Bereichen (Bein- Arm-Koordination, Rhythmus, Gehör etc.), welche die Gehirnareale verknüpfen und Bewegung, Koordination und Kognition optimal miteinander verbinden.
Voraussetzung	Keine Vorkenntnisse notwendig
Zielgruppe	Richtet sich an gesunde Personen jeden Alters, die ihr Gehirn trainieren und geistig fit sein wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Gedächtnisleistung• Verbesserung der geistigen Fähigkeiten und der exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität)• Trainieren des visuellen Systems und steigern der flexiblen Körperbeherrschung
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Kursleitung: Dipl. Brain Fitness Trainer der Sport_Mental_Akademie_GmbH• Es sind nur Kursleitende der Sport Mental Akademie zugelassen für diese Kursart.
Datum	17.10.2019 - 19.12.2019 / E_1342412
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 200.00
Klubschule Migros Oerlikon	Tel. +41 44 278 62 62
Hofwiesenstrasse 350 8050 Zürich	kundenservice-center@gmz.migros.ch klubschule.ch



BrainFitness - bewegtes Gehirntraining

Durchführungsort Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Do	17.10.2019	17:00 - 17:50
2	Do	24.10.2019	17:00 - 17:50
3	Do	31.10.2019	17:00 - 17:50
4	Do	07.11.2019	17:00 - 17:50
5	Do	14.11.2019	17:00 - 17:50
6	Do	21.11.2019	17:00 - 17:50
7	Do	28.11.2019	17:00 - 17:50
8	Do	05.12.2019	17:00 - 17:50
9	Do	12.12.2019	17:00 - 17:50
10	Do	19.12.2019	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

