

# **Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus**

## **Fortbildung im Gesundheitssport 2020**

### **Purzelbäume für's Gehirn 8 LE**

**Veranstaltungsort:** 61476 Kronberg/Ts – MTV Kronberg  
Schülerwiesen 1

**Beginn:** 16. Mai 2020, 9:00 – 16:00Uhr

**Kosten:** € 50,00 Seminar, Script und Verpflegung

**Meldeschluss:** 30. April 2020

**Seminar, Script und Verpflegung**

**Anmeldung:** Turngau Feldberg [geschaeftsstelle@turngau-feldberg.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-feldberg.de)  
Gu drun Reuter [gesundheit@turngau-feldberg.de](mailto:gesundheit@turngau-feldberg.de)

**Referentin: Agnes Boos**

Interessieren Sie sich für ein ganzheitliches Fitnessprogramm für Körper und Geist?  
Dann fordern Sie Ihren Denkmuskel mal mit spannenden Denkü bungen bei gleichzeitiger körperlicher Bewegung heraus.

Mit Purzelbäumen für's Gehirn bringen Sie Ihre grauen Zellen so richtig in Schwung. Fingerübungen, Koordinationsübungen, Dual-Task-Übungen sowie Bewegungsspiele – verknüpft mit unterschiedlichen Mentalübungen - steigern Ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit und fördern Merkfähigkeit sowie Denkflexibilität. So steigern Sie spielerisch Ihre Gedächtnisleistungen, indem Sie neue Verschaltungen im Netzwerk Gehirn schaffen.

Neben Übungen in der Halle werden wir auch Übungen während des Laufens im Freien (Brainwalking) durchführen. Dabei steigern wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und lassen unsere Gedanken mal neue Wege gehen.