

Brain Fitness

Konzentration, Aufmerksamkeit, mentale Balance

Trainingsformen mit positiver Wirkung auf die Gehirnaktivität nach heutigem Stand:

- Nordic Walking, Ausdauertraining in der Natur
- Koordinationstraining insbesondere Jonglieren / Über Kreuz Bewegungen
- Bewegtes Brain Training, d.h. kognitive Aufgabenbewältigung in Kombination mit Bewegungsaufgaben
- Meditation, meditative Bewegungsformen wie Qi Gong, Tai Chi

Faktoren Geistiger Fitness sind unter anderem

- gute Konzentrationsfähigkeit
- rasche Auffassungsgabe
- gutes Gedächtnis
- humorvolle und selbstbewusste Lebenseinstellung
- aktive und kreative Lebensgestaltung
- gutes Selbstwertgefühl und Kritikfähigkeit
- Freude an sozialen Kontakten und an Verantwortung
- Interesse an neuen Erfahrungen

Praxisübungen:

Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration

X-Denken

Gedanklich eine Linie vom linken Ohr zum rechten kleinen Zeh und umgekehrt ziehen;
Rechtes und linkes visuelles Feld, unterstützt die Koordination des ganzen Gehirns und gesamten Körpers

Standwahrnehmung

Aufrecht stehen und die Aufmerksamkeit auf die Füße lenken; bewusst den rechten Fuß, danach den linken Fuß wahrnehmen – wie ist die Gewichtsverteilung, wie steht der Fuß am Boden von der Ferse, Außenseite zu den Zehen – dann die Aufmerksamkeit auf beide Füße lenken

Standbalance

Beide Füße stehen auf einer Linie voreinander, Wahrnehmung von Balance, Körperaktivitäten

Gehirnaktivierung

Geh Übung Smalltalk ABC

Zu zweit gehen und sich unterhalten. Jeder Satz fängt mit dem nächsten Buchstaben im Alphabet an.

Über-Kreuz-Bewegungen

- Ball to Ball
- Ball-X
- Achter Schleife

Bewegtes Brain Training

- Namensball
- Körpercode
- Buchstabenlauf
- Zahlenlauf