

# BrainFit-Training

Das kombinierte Training für  
Körper, Gehirn & gute Laune!



Das Brain Fit-Training trainiert ihre geistige und körperliche Fitness. Mit Hilfe von Koordinations- und Bewegungsübungen werden die Nervenzellen stimuliert und somit können neue neuronale Netzwerke entstehen. Neben dem Trainingsanreiz für das Gehirn wird auch Wissen über Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Gehirns vermittelt, die Bedeutung der Gehirnsynchronisation erklärt und erlebbar gemacht, sowie der Einfluss der Ernährung auf unser Gedächtnis erläutert.

Das BrainFit-Training führt zu:

- Steigerung der Gedächtnisleistung
- Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentration
- verbesserter Koordination
- Optimierung der Augenfunktionen
- Prävention von Alzheimer-Erkrankungen

Methoden des Trainings:

Vortrag, Hirngymnastik, Koordinations- und Bewegungsübungen, Entspannungstechniken, Mnemotechnik, Mentaltraining, Videopräsentation.

## Veranstalter:



**Kö.Ge.S.** – Verein für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden  
ZVR: 1040990638 – gemeinnütziger Verein

**Referentin: Mag. Doris Winkler** (Studium der Psychologie, Verhaltenstherapie, Gesundheits- und BrainFit-Trainerin, Meditationstrainerin, Körperarbeit, Atemtherapeutin i. A)

**Veranstaltungsort: Sillian**

**Termin: Herbst 2023**

**Information und Anmeldung:** [info@koeges.org](mailto:info@koeges.org) - [www.koeges.org](http://www.koeges.org)  
**+43 677 636 76 395**