

wohnen & leben

www.wohnenleben.net

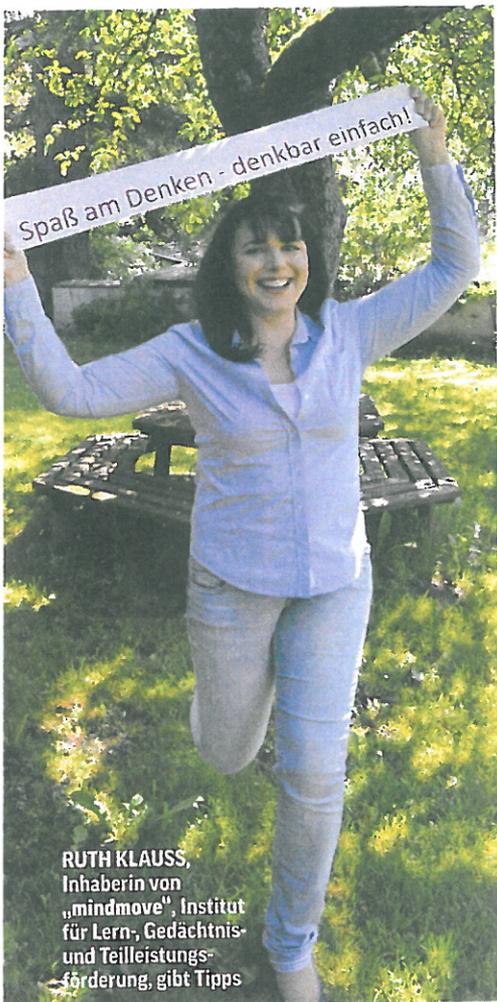
WOHNEN UND LEBEN IM GAIL-,
GITSCH- UND LESACHTAL SOWIE
WEISSENSEE. MIT IMMOBILIEN,
SERVICE UND TIPPS

Leben im FREIZEIT, MODE, AUTO & LIFESTYLE Gailtal

Trachtenmode
im Höhenflug –
Trachtenfieber bei
Moden Kristler | Seite 70

Machen Sie Ihrem Gehirn Beine

GENAU wie ein Muskel benötigt auch das Gehirn regelmäßige Bewegung, um fit zu bleiben. Für ein fittes Gehirn ist Bewegung nicht wegzudenken. Sie aktiviert, stimmt positiv und **MACHT SPASS**.



RUTH KLAUSS,
Inhaberin von
„mindmove“, Institut
für Lern-, Gedächtnis-
und Teilleistungs-
förderung, gibt Tipps

Die Neuroforschung zeigt, dass die Kombination DENKEN und BEWEGEN die Aufnahme- und Merkfähigkeit steigert. Eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining hat sich als besonders günstig für eine schnelle und nachhaltige Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit erwiesen.

FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN SINNVOLL

Ob in der Schule, im Berufsleben oder im Alltag - körperliche und geistige Fitness sind immer entscheidende Faktoren für Erfolg und eine hohe Lebensqualität. Nicht nur ältere, auch jüngere

Menschen profitieren von regelmäßigem Training. Es geht nicht nur darum die Konzentration zu steigern oder andere geistige Leistungsfähigkeiten zu verbessern, sondern auch um das Unterbrechen der alltäglichen Routine. Einfach Spaß zu haben und nebenbei einen tollen Trainingseffekt zu erzielen. Wer als junger Erwachsener aktiv ist, kann Studien zufolge sein Leben lang - bis ins Alter - mit einer verbesserten Gedächtnisleistung rechnen.

GEDÄCHTNISÜBUNGEN MIT DEN KÖRPERÜBUNGEN KOMBINIEREN

Welche Bewegungsübungen sich sinnvoll mit Denksport kombinieren lassen, hängt von verschiedenen Faktoren, z. B. davon, wie fit die TeilnehmerInnen sind, ob drinnen oder draußen trainiert wird oder ob es sich um einen Einzel- oder einen Gruppenkurs handelt. Im Idealfall ist eine Bewegungsübung gleichzeitig eine Gedächtnisübung. Eine ganz einfache zum Ausprobieren wäre folgende Übung die Gedächtnistrainerin Ruth Klauss „TREFFSICHER“ nennt.

ÜBUNG „TREFFSICHER“



FINGERÜBUNG 1: 1. Stellen Sie sich hüftbreit hin, wie ein Revolverheld/in, dann bilden Sie mit der linken Hand eine Faust (Daumen innen), gleichzeitig ist der Revolver bei der rechten Hand gezogen (Daumen nach oben, Zeigefinger nach vorne gestreckt, Mittel-, Ring- und Kleiner-Finger geballt).



FINGERÜBUNG 2: 2. Jetzt gilt es so schnell wie möglich den „Schusswechsel“ durchzuführen. Das alleine fördert bereits die Koordination und Konzentration. Funktioniert das, versuchen Sie einmal bei jedem Schuss von 10 rückwärts zu zählen - für die Profis gilt es von 100 in 9er-Schritten je Schuss rückwärts zu rechnen - Kombinationsmöglichkeiten mit den verschiedensten Denkaufgaben gibt es unzählige.

POSITIVE AKTIVIERUNG DES GEHIRNS UND DES KÖRPERS

Ein kombiniertes Training mit Gedächtnis- und Bewegungsübungen ermöglicht eine optimale Förderung von Wahrnehmung, Konzentration, Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und kann sogar Denkblockaden lösen. Die Bewegung fördert unter anderem die Koordination und sorgt für eine gute Hirndurchblutung, die unerlässlich für ein gut funktionierendes Gehirn ist. Bereits ein normaler Spaziergang führt zu einer Mehrdurchblutung des Gehirns um 15 %. Bewegung und Gedächtnistraining soll kein notwendiges Übel sein, sondern ein genussvoller Teil der Lebensgestaltung.

Angebot-Tipps

Bewegtes Gedächtnistraining für jedes Alter

Die Gedächtniswanderungen finden wöchentlich im Freien statt, derzeit in Klagenfurt. Sie nehmen Ihre Umwelt mit allen Sinnen wahr, lösen dabei gemeinsam verschiedenste Gedächtnis- und Denksportaufgaben und aktivieren Ihr Gehirn durch spezielle Körperübungen.

Bewegtes Gedächtnistraining für Erwachsene

Schnelle Ergebnisse in kurzer Zeit für Fitness und Gesundheit. Eine Trainingseinheit besteht aus einem Workout auf der Power Plate, das mit einer anschließenden geistigen Kurzaktivierung / kleinen Denkaufgabe kombiniert wird. Wird derzeit in Kötschach angeboten!

Nähere Informationen und weitere Angebote unter www.mindmove.at