

The Rocking Community

Datum: am 18.06.2019 um 10:00-12:00

Titel: Walk your brain - Gehirntraining beim Gehen

Allgemein ist ja bekannt, dass Gehen im Freien die Gehirnzellen anregt. Ganz besonders wirksam und zudem lustig wird die Bewegung im Grünen, wenn sie mit gezieltem Gedächtnistraining verknüpft wird.

In einem Seminar habe ich viele tolle Anregungen für Übungen bekommen, die wir bei beim "Gehirnspaziergang" erproben können. Der erste Versuch im Mai in kleiner Gruppe war ein voller Erfolg und wir hatten Mega-Spaß dabei, unsere grauen Zellen anzustrengen!

Es geht beim "Walk your brain" nicht um Wettbewerb oder sich vor den anderen zu beweisen, sondern vielmehr darum, das eigene Gehirn lustvoll zu fordern und in Schwung zu bringen.

Treffpunkt ist bei der großen Einfahrt zum Augartenpark in der Oberen Augartenstraße 1.

Öffentlich gut erreichbar mit:

U2 - Station Taborstraße

Tram 2 - Station Taborstraße

Tram 31 - Station Obere Augartenstraße

Bus 5A - Station Obere Augartenstraße

Bus 5B - Station Obere Augartenstraße

---