

10.10.2014

Neues Abendangebot

## Gehirntraining mit Kognifit

Jeden Montag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr bieten wir in Zusammenarbeit mit Kognifit Haltern ein Gehirntraining an. Wir stellen Ihnen kurz die neuesten Forschungsergebnisse zu den Themen Demenzprophylaxe, Stressreduktion und zum Steigern des Konzentrationsvermögens vor.

Den Großteil des ca. zweistündigen Vortrags bilden praktische Übungen. Wir werden mit leichten Bewegungsaufgaben Ihr Gehirn trainieren. In Einzel-, Partner- und Gruppenübungen absolvieren wir unterschiedliche Aufgaben zu den Trainingsbereichen "flexible Körperbeherrschung", "visuelles System" und "kognitive Fähigkeiten". Mit unserem Training werden Ihre beiden Gehirnhälften besser miteinander vernetzt und das Gehirn angeregt, neue Neuronen und Synapsen zu bilden.

Sie erhalten ein kurzes Handout über das Gehirntraining mit Kognifit.

Ihr Trainer ist Christian Arentz.

Herr Arentz hat lange Trainerausbildungen für den DFB (Deutscher Fußball Bund) und FLVW (Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen) geleitet und verschiedene Auswahlmannschaften betreut. Eng vernetzt mit den Hochschulen im Münsterland und Ruhrgebiet veröffentlicht er regelmäßig Beiträge in Fachmagazinen und auf Onlineportalen.

Infos und Fernsehbeiträge (WDR und NDR) zum Training finden Sie auf unserer Website und im Kognifit-Flyer

---

© 2019 IG-BCE Grafiken & Inhalte dieser Webseite sind urheberrechtlich geschützt

IG BCE - Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

Hullerner Straße 100 | D-45721 Haltern am See

Telefon: &nbsp;02364 966-0 | Telefax: &nbsp;02364 966-540

E-Mail: [bz.haltern@igbce.de](mailto:bz.haltern@igbce.de)