

Gehirn-Jogging

Wie steigern **Manuel Neuer, Jürgen Klopp und Felix Neureuther** ihr Potential?

Durch **ungewohnte Bewegungsabläufe** und Bewegungskombinationen **in Verbindung mit kognitiven Aufgaben**.

Dadurch wird das **Gehirn gefördert** und gefordert. Es werden mehr **neue Synapsen** zwischen den Gehirnarealen **gebildet**.



Synapsen

Das Ziel

Sowohl Bewegungsabläufe als auch die Hand-Fuß- und Augenkoordination verbessern sich. Wir können schneller und flexibler auf unvorhergesehene Situationen reagieren. Dies schafft die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Herausforderungen des Alltags.

Der Weg

- ✚ **Weniger ist mehr** - Üben bis zur 70 % Zielerreichung ist am effektivsten
- ✚ **Abwechslung ist gewollt** - die nächste Schwierigkeitsstufe oder eine andere Übung verbessert den Effekt
- ✚ **Das kleine 1 X 1** – Gesamtübungszeit: eine Stunde/Woche und maximal eine Stunde am Stück
- ✚ **Kurzfristiger Erfolg** - Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen
- ✚ **Und Spaß macht es auch noch**



Weitere Anregungen

<http://hanza-resources.com/oste-umwelttag-persoenliche-energiequellen/>

