Brain & Action:

Spassiges Training mit grossem Effekt – Bewegung + Gehirntraining = mehr Leistung



Die Anforderungen an uns wachsen stetig, egal ob in der Schule oder im Beruf. Dazu gesellt sich oftmals eine gewisse Bewegungsarmut, da PC, iPad, Smartphone und Gameboy uns fest im Griff haben. Erkrankungen wie ADS/ADHS, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Demenz, Alzheimer, Depressionen und Burn-out sind dadurch auf dem Vormarsch.

Mit «Brain & Action» gibt es jetzt eine neue lockere Trainingsform, bei welcher die Reserven des Gehirns ebenso mit Hilfe von körperlicher Bewegung aktiviert werden – die diesem Trend mit viel Spass und guter Laune entgegen wirkt. Stets mit dem Grundprinzip: Bewegungen auszuführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dies geht ganz alleine, besser zu zweit und macht in der Gruppe am meisten Freude. Ganz nebenbei fördert «Brain & Action» auch die seelische Resilienz.

Die Inhalte von «Brain & Action» sind eine Mischung aus verschiedenen Zutaten

Neben diversen Bausteinen aus der Bewegungsund Trainingslehre, der Sportwissenschaft, der Gehirnforschung, optometrischer Elemente und anderer Konzepte, wie zum Beispiel Brainflow, finden sich viele Alltagsbewegungen oder sogar alte Kinderspiele darin wieder. Doch was unterscheidet nun dieses Training von den anderen? Genau genommen sind es nur fünf überaus wichtige Elemente:

- Es gibt keinen Wettkampf, man strebt genau das Gegenteil von Perfektion an, erfreut sich in gleichem Masse daran, ob eine Übung mal daneben geht oder richtig gut klappt.
- 2. Beim Üben wird auf Automatismen verzichtet.
- 3. Man beginnt mit einfachen Übungen. Danach werden die Aufgaben immer komplexer, die Steigerungsmöglichkeiten sind unendlich.

- 4. Sobald eine Übung funktioniert, sucht man sich eine neue Herausforderung.
- 5. Während des Trainings darf nicht nur, sondern soll gelacht werden. Der Spass an der Bewegung und eine neue Herausforderung anzugehen stehen im Vordergrund, nicht das zu erzielende Ergebnis.

Durch das Üben werden verschiedene Hormone freigesetzt, die uns kreativ werden lassen, was wiederum die Voraussetzung für einen Lernvorgang ist. Häufig entstehen besonders lustige Situationen dadurch, dass man sich nicht vorstellen kann, dass diese vermeintlich einfachen Übungen solch haarsträubende Fehlversuche provozieren. Noch mehr Begeisterung kommt natürlich auf, wenn eine Übung gelingt.

Noch nie war es für mich so leicht, beim Training zu fotografieren und dabei lachende, glückliche Menschen abzubilden!

Wo kann ich diese neue Trainingsform kennen lernen?

Die neue Trainingsform wird während der REGENA-Gesundheitswoche vom 3. bis 7. April 2017 bei der REGENA AG in Tägerwilen angeboten. Neben gesunder Ernährung – es wird gemeinsam gekocht – und umfangreicher Information rund um das Thema «Fit und gesund bis ins hohe Alter», gibt es ebenso ein wohl dosiertes Mass an Bewegung, insbesondere mit «Brain & Action».

Wer Näheres zu dieser Woche erfahren möchte, wendet sich an die Projektleiterin Claudia Hüther unter claudia.huether@regena.ch.

HP Jürgen Malchers, der Autor und Gruppenleiter der Gesundheitswoche hält am Do. 06. April 2017 um 18.30–20.30 Uhr einen interaktiven Vortrag zum Thema *Action & Brain*. Anmeldung unter info@regena.ch – Unkostenbeitrag: CHF 20.–

