

Hintergrundwissen Gehirntraining

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Es ist ein hochkomplexer und einzigartiger Datenspeicher, der uns durch unser ganzes Leben begleitet.

Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt



und lange leistungsfähig bleibt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Regt man Nervenzellen im Zusammenhang mit Aktivität an, sprießen neue Zellen und verbinden sich zu Netzwerken.

Auch bereits im frühen oder mittleren Erwachsenenalter kann Gehirntraining durch Bewegung dazu beitragen, dass das Gehirn auf hohem Niveau funktioniert, man sich besser konzentrieren kann und erste altersbedingte Abbauprozesse leichter kompensiert werden können.

Das Gehirn eines Menschen, der sich regelmäßig bewegt, baut in dieser Zeit Schutzmechanismen auf, die im hohen Alter vor dem Ausbruch einer Gehirnerkrankung schützen können.

Im Sportverein bietet sich zudem die Möglichkeit neue Menschen kennen zu lernen und die Gemeinschaft zu pflegen. Somit hat man eine weitere Möglichkeit dem Gehirn zusätzliches „Futter“ zu bieten.



1. FFC 08 Niederkirchen e.V.
Am Sportgelände 1
67150 Niederkirchen

Telefon: (06326) 2480240
Fax: (06326) 2480238
E-Mail: ballschule@ffc-n.de
Internet: www.ffc-n.de
Facebook und Twitter (FFC_N)

1. FFC Niederkirchen.
Mehr als Fußball.



GriBS Bewegungskurs

... spielerisches Training
mit Spaß für jedes Alter



Informationen zum Kurs
Internet: www.ffc-n.de

FFC GriBS Kurs

Die Abkürzung GriBS steht für Gehirntraining, Bewegung und Spaß.

Die Wissenschaft hat in Studien herausgefunden, dass **Bewegung** nicht nur Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem trainiert, sondern eine gezielte körperliche Aktivierung die **Leistungsfähigkeit des Gehirns fördert** und bereits im jungen Alter etwas für die Gesundheit des Gehirns getan werden kann.

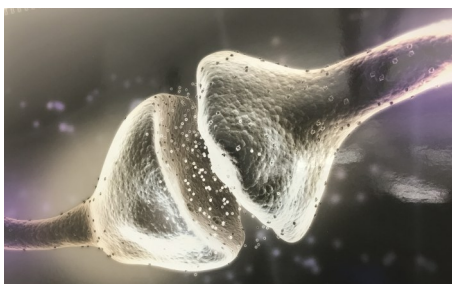
Unser Kurs ist ein spielerisches Training für **jedes Alter und Geschlecht**, das Spaß macht und schnell zu positiven Ergebnissen führt.

Die **Leistungsfähigkeit der Teilnehmer** spielt keine Rolle.

Es enthält verschiedene Bausteine wie **Koordinations-, Motorik-, Ausdauer- und Krafttraining**, kombiniert mit dem Lösen kognitiver Aufgaben (Dual-Tasking-Training), um zusätzlich das Gehirn zu trainieren.

Positive Ergebnisse sind u.a. **Stressreduzierung**, Verbesserung der Aufmerksamkeit und Handlungsschnelligkeit uvm. Im Vordergrund steht natürlich der **Spaß an der Bewegung**.

Dies setzen wir durch unterschiedliche Übungen und Spiele mit verschiedenen Spielgeräten und Bällen um.



„So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt auch der Geist ohne Übung!“

- Leonardo da Vinci -

Das menschliche Gehirn

- Abhängig von Reizen ist es das ganze Leben lang in der Lage sich zu verändern
- Wird ständig umgebaut, abgebaut und neu aufgebaut
- Alle Aktivitäten, Erfahrungen und Eindrücke hinterlassen Spuren und verändern den Aufbau der Hirnstrukturen
- Erste Alterungsprozesse des Gehirns beginnen ab dem 30. Lebensjahr

Vorteile Bewegung für das Gehirn

- Steigerung der Durchblutung -> mehr Sauerstoff und Nährstoffe im Gehirn -> Energie Kick für das Denken
- Bildung neuer kleiner Blutgefäße und neuer Gehirnzellen
- Regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregung halten das Gehirn bis ins hohe Alter fit.
- Verzögert dementielle Symptome

FFC - Kursinfo

Wann

Dienstags, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Wo

Verbandsgemeindehalle Meckenheim
Rödersheimer Straße 1

Gebühr

10'er Karte zu 40 €.

Mitglieder kostenfrei.

Schnupperstunde

Wenn Interesse an unserem GriBS-Kurs besteht ist es jederzeit möglich, in einer Schnupperstunde unseren Kurs kennen zu lernen. Termine, Anmeldeformular für den Kurs und weitere Infos bekommt ihr immer auf unserer Homepage unter www.ffc-n.de, über die FFC-Geschäftsstelle oder in der Schnupperstunde.

