

Bälle fürs Gehirn **Jonglieren im Gedächtnistraining à la spielbar®**

Spielend trainieren? Ja, weil Spielen beflügelt.

Sie gestalten anregendes Gedächtnistraining und sind auf der Suche nach dem Tüpfelchen auf dem i? Da sind wir mit der Balljonglage zur Stelle.

Mit der 1- bis 3-Ball-Jonglage werden beide Gehirnhälften angeregt, und beide Körperhälften werden miteinander verbunden. Die Bälle bewegen Körper und Seele und verschaffen Erfolgserlebnisse. Studien an den Universitäten in Regensburg, Jena und Hamburg haben dies mittels Gehirnforschung belegt.

Es ist nicht nötig, mit 3 Bällen jonglieren zu können. Bereits die Übungen mit einem und zwei Bällen fördern die Vernetzungen im Gehirn und die körperliche Balance.

Deshalb eignet sich das Jonglieren nach unserer Methode auch für Menschen im hohen Alter und mit einer Demenz. Die Übungen können im Stehen und Sitzen durchgeführt werden.

Unsere älteste Jonglierschülerin war stolze 89 Jahre alt!

Welche Lerninhalte erwarten mich?

- Viele Übungen mit einem und zwei Bällen werden fundiert erlernt.
- Einführung in die 3-Balljonglage. Sie sind fähig, zuhause weiter zu üben.
- Grundsätze für gelingendes Anleiten und Begleiten in der 1- bis 3-Ball-Jonglage.

Leitung: Gaby Hasler Herzberg

Datum und Zeit: Genau dann, wenn Sie es wünschen. Wir planen gemeinsam.

Ort: Dort, wo Sie es wünschen.

Gruppengrösse: mind. 6, max. 12 Personen

qualifiziert.

beflügelt.

stärkt.

entwickelt.

beteiligt.

fokussiert.

aktiviert.

bewegt.

inspiriert.

trainiert.

stimuliert.

vergnügt.

spielbar®
Hasler & Herzberg

Dorfstrasse 50
4469 Anwil
+41 61 991 92 44
spielbar@spielbar.ch

www.spielbar.ch