



## EINLADUNG zum „**BRAINWALKING**“ (deutsch: **Gehirnspaziergang**)

**Donnerstag, 30. Juli 2015**  
**17.00 Uhr (ca. 90 Minuten)**

Treffpunkt: Sportplatz Lavamünd

mit **Maria Wright** (Gruppenleiterin von „Mitten im Leben“)  
Nähere Informationen: Tel. 0699 1926 82 35

Schnupperstunde kostenlos!  
(weitere Termine nach Vereinbarung zu je € 3,00 pro Einheit)

### **Durch körperliche Fitness geistig fit bleiben**

Brainwalking kann als Denksport- oder als Erlebnisspaziergang bezeichnet werden. Einfache Übungen bei einem Spaziergang durch die Natur regen die Sinne an. Eine Studie der Universität Erlangen belegt, dass die Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining dem Hirnalterungsprozess entgegenwirkt.

### **Sinne wecken**

Durch Stimulation kann das Gehirn zu noch mehr Leistung aktiviert werden. Brainwalking verknüpft mentale Anforderungen mit Bewegung. Stimmungsvolle Aufgaben motivieren zu mehr Gedächtnisleistung. Das Gehirn bleibt aktiv und die mentale Fitness wird mit viel Spaß auf Hochtouren gebracht.

### **BRAINWALKING**

Ein reizvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen.  
Ein Spezialangebot für alle, die körperlich, geistig und seelisch fit bleiben möchten!

**Probieren Sie es aus - Sie werden begeistert sein!**

