

der gripspfad
stimuliert:
Lernfähigkeit,
Konzentration und Denkleistung,
Sehen und Hören,
Koordination und Gleichgewicht,
Emotionale Ausgeglichenheit,
Gedächtnis

Monika König
Initiantin gripspfad, www.gripspfad.ch

Hirntaining gehört heute zum Alltag wie Fitnesstraining. Ausgehend von den Erkenntnissen der Hirnforschung werden auf dem **gripspfad** elf verschiedene Körperübungen vermittelt, um die geistige Fitness bis ins hohe Alter anzuregen und zu erhalten. Die **gripfad**-Übungen sind eine wundervolle Möglichkeit, das Gehirn an der frischen Luft mit Spass zu aktivieren und zu trainieren. Natürlich reicht ein Durchgang nicht. Praktiziere diese Übungen mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich. – Beginne Dein Training mit einem grossen Glas Wasser!

gripfad – 11 übungen für mehr fitness im kopf

gripfad' begründung

Der Hirnforscher Professor Lutz Jäncke, Chef der Universität für Neuropsychologie in Zürich, sagt zum Gehirn: «use it or lose it». Auf deutsch: Brauch es oder veris es. Sobald es nicht mehr trainiert und gefordert wird, lassen seine Fähigkeiten nach. Unser Gehirn ist das komplexeste Gebilde im Universum, ein riesiges neuronales Netzwerk bestehend aus 100 Milliarden Nervenzellen. Jede Zelle kann bis zu 10'000 Verknüpfungen, d.h. Synapsen zu anderen Nervenzellen bilden. Jede Sekunde werden Millionen von Informationen durch unser Nervensystem geschickt. Sie ermöglichen unserem Gehirn Informationen zu empfangen, zu bearbeiten, zu speichern und Befehle an unseren Körper weiterzuleiten. Körperliche Bewegung aktiviert unser Gehirn, es wird besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Wichtige Botenstoffe werden ausgeschüttet und es entstehen neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Das nennt man Plastizität, d.h. unser Gehirn ist trainierbar- und formbar.

das gehirn ist wie ein muskel, der trainiert werden kann

gripfad' hintergrund

Steigert die Bildung von Botenstoffen für die Informationsübertragung.
Produziert verschiedene Wachstumsfaktoren für die Bildung neuer Nervenzellen.
Die **gripfad**-Übungen aktivieren auch im Seniorenalter die verschiedenen Gehirnareale und aktivieren die Sinne. Bewegung ist ein wesentlicher Faktor für die geistige Fitness. Wichtig ist aber auch eine ausgewogene Ernährung, genügend Flüssigkeit und sich immer wieder neuen geistigen Herausforderungen zu stellen.

wirkung von körperlicher bewegung aufs gehirn:

gripfad' wirkung

gripfad' hirntest

der gripspfad ist wie ein muskel, der trainiert werden kann

Unser Gehirn ist tatsächlich wie ein Muskel form- und trainierbar. Wie beim Sport, muss es regelmässig trainiert werden. Wie der bekannte Hirnforscher Professor Jäncke sagt: «use it or lose it.» Mache die Übungen mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich, bewege Dich viel an der frischen Luft, stelle Dich neuen Herausforderungen und habe Freude und Spass an Deinem Leben. Weitere Informationen findest Du auf: www.gripspfad.ch

Mach ziele und trainiere dich

kleiner test:
kannst Du diesen Text in Spiegelschrift lesen?

schwierig?
dann mache jetzt die 11 gripspfad-Übungen und versuche es noch einmal.

willkommen auf dem gripspfad bischofszell.
bewegung bringt dein gehirn in schwingung



?

Für optimales Lernen braucht es bestimmte Voraussetzungen. Das heisst, das neuronale Netzwerk muss genügend entwickelt und die verschiedenen Teilleistungen ausgebildet sein. **dazu gehören:**
die Integration beider Gehirnhälften,
ein stabiles Gleichgewicht,
autnahmefähige Wahrnehmungskanäle,
eine gute Hand-Augenkoordination,
Konzentrationsfähigkeit,
die Zusammenarbeit von Augen und Ohren.

Bewegung macht Kinder nicht nur körperlich fit, sondern auch klüger. Die Gründe sind eine bessere Vernetzung der Hirnzentren untereinander. Studien zeigen, dass eine gute Bewegungskoordination mit guten Schulleistungen Hand in Hand geht.

lernen und bewegung

gripfad' für kinder

anfahrt

Der Start liegt im SATTELBOGEN, Sattelbogenstr. 11 in Bischofszell und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Es stehen Parkplätze zur Verfügung.

Möchtest Du dich nach dem Rundgang stärken, stehen Dir die Türen des Restaurants SATTELBOGEN zwischen 10:00 und 19:00 Uhr offen.

www.sattelbogen.ch

führungen

Bei Interesse an einer Gruppenführung, findest Du weitere Infos unter:

www.frauenverein-bischofszell.ch



Das Gehirn ist bis ins Alter formbar und die Bildung neuer Nervenzellen und Synapsen hält ein Leben lang an. Dabei spielt der Faktor Bewegung eine wichtige Rolle.

geistige bewegung im alter

gripfad' im alter



kontakt
Der gripspfad ist ein Geschenk des Gemeinützigen Frauenvereins an die Bevölkerung.
www.frauenverein-bischofszell.ch

