



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

# Workshop: „Synapsentraining für Körper und Geist“

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sind nicht ausschließlich für den Bewegungsapparat, sondern auch für Ihre Gehirnfunktionen geeignet

Bei diesem Workshop lernen Sie Bewegungsübungen, die ganzheitliche Wirkungen erzeugen. Sie erleben ein abwechslungsreiches Programm, bei dem Spaß und Freude aufkommt. Die sich daraus entwickelnde Motivation können Sie nutzen, um diese Übungen regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



KörperManagement®  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Neue und außergewöhnliche Bewegungsformen mit kognitiven Aufgaben zu verbinden, ist das Ziel dieses interessanten Workshops. Die dadurch angeregten neuen synaptischen Verbindungen zwischen Gehirnzellen lassen sich auch für andere Lebensbereiche nutzen.

Beim Synapsentraining verbessern Sie Ihre Fähigkeit, schnell und angemessen auf neue Situationen (körperlich und geistig) zu reagieren. Folgende Fähigkeiten werden geschult:

- Die Reaktionsfähigkeit auf spontan auftretende Umweltreize, wenn Sie z.B. in Alltagssituationen oder beim Sport spontan angemessen reagieren wollen.
- Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den Körper in unterschiedlichen Positionen und während einer Bewegung im Gleichgewichtszustand zu halten. Dies hat eine hohe Bedeutung bei der Sturzprophylaxe (nicht nur in hohem Alter).
- Die Koppelungsfähigkeit bezieht sich auf das Zusammenspiel von Teilkörperbewegungen zu einem komplexen Bewegungsablauf.
- Bewegungen rhythmisch zu erfassen und umzusetzen wird als Rhythmisierungsfähigkeit bezeichnet. Dabei werden z. B. Takte und Teilbewegungen mit den Armen und Beinen vorgegeben, zwischen denen schnell umgeschaltet werden soll.
- Die Orientierungsfähigkeit, also die Lage und Bewegung des Körpers im Raum, wird z. B. durch Übungen mit geschlossenen Augen trainiert.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

#### Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

#### Ausstattung:

- 2 Bälle
- Lockere Sportbekleidung angeraten

Zeit: Ca. 30 min

#### Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes