„body'n brain“

Das Bewegungsprogramm

Bessere Konzentration, leichterer Schulalltag
zum Erhalt der geistigen Fitness,
aktiver Demenz Vorsorge,
Verbesserung der Belastbarkeit
und Leistungsfähigkeit,
Sturzprophylaxe und Burnout Vorsorge,
Stressabbau

21. Oktober 2026

Handout Fachtag Moosburg

Das Konzept:
body'n brain verfolgt ein ganzheitliches Konzept, welches seit 20 Jahren entwickelt wird. Es soll eine bessere Vernetzung des Gehirns erreicht werden, damit die einzelnen Gehirnregionen (z.B. Sprachzentrum, Gedächtnis, logisch/mathematischer Bereich, Kreativität…) gut miteinander kommunizieren können. Mehr Verbindungen(Synapsen) schaffen eine bessere Vernetzung des Gehirns.
Viele flexible Synapsen- gesteigerter Informationsfluss- leistungsfähigeres Gehirn

- ⇨ bessere Konzentration und Merkfähigkeit, erhöhte Aufmerksamkeit, schnellere Reaktion
- ⇨ Herausforderungen im Alltag, Schule und Beruf können besser angenommen werden und man wird entspannter, die Schlafqualität erhöht sich, aktive Burn-out und Demenz Vorsorge

Bausteine, Bereiche, Durchführung:

- Motorische System ist immer involviert, die Übungen finden in der Bewegung statt
- Neurowissenschaft, Dopamin(Glückshormon) und weitere Botenstoffe anregen um Informationsfluss zu gewährleisten: Bewegung, Spaß, Herausforderungen fürs Gehirn
- Visuelle und akustische Wahrnehmung, nur Informationen die ich richtig wahrnehme, kann ich auch richtig weiterverarbeiten, wird bei den Übungen mittrainiert
- Kognitionswissenschaft, nicht nur koordinative Übungen sondern auch kognitive Herausforderungen, regen die Synapsen Bildung an (Unterschied Sportverein)

Die koordinativen Übungen beginnen leicht, bzw. können angepasst werden (Tücher statt Bälle), und die kognitive Aufgabe wird gesteigert (ABC vorwärts, rückwärts, bei Zahlen erst zählen, dann 2er oder3er Reihe, dann rückwärts…)Fordern-nicht Überfordern! Spaß!

Visueller Bereich: Augenflußbewegung, das Auge soll rollen nicht springen, Test und üben: Finger oder Stift mit den Augen verfolgen
Weite offene Blick: gesamtes Sichtfeld nutzen, Blick öffnen als ob man aufs Meer schaut, entspanntes Gehirn lernt besser!
Dominates Auge: testen (gibt es auch youtube Videos zu), auf die richtige Seite setzen, das dom. Auge zum Geschehen (links do.- rechte Seite, rechts do.- linke Seite).

In den Kursen wird dies alles mit einfachen Übungen, Spielen und viel Spaß trainiert. Das Konzept wird seit 20 Jahren angewandt und weiterentwickelt. Erfolge stellen sich oft schon nach Wochen ein.
Ursprünglich für Kinder entwickelt, heute auch für Erwachsene und Senioren. Sie profitieren in vielen Bereichen von einer erhöhten Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Vier Tipps für zu Hause:

- alle 20 min 30sec. Pause, Systeme aufwecken
- Augenflußbewegung
- weiten offenen Blick üben
- Dominates Auge testen und in Zukunft berücksichtigen

Extra Tipp: den Spaß nicht verlieren! Dinge die wir gerne tun, lernen wir leichter!

Immer schön in Bewegung bleiben

Irais Peisker
zertifizierte body'n brain Trainerin