

## Mentales Fitnessstraining

### Für Frauen, die....

- mit Freude ihre Konzentration verbessern wollen
- unterschiedlichen Leistungsgruppen und Fähigkeiten aufweisen

### Wir bieten Ihnen...

Aufgaben aus unterschiedlichen Konzepten des Neurotrainings (z.B. nach Verena Schweizer)

Spiele, die die Konzentration verbessern

### Welche Ziele werden verfolgt?

- Steigerung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Verbesserung der Sprachfähigkeiten; Training des Problemlösenden, visuell- räumlichen Denkens; sprachlich- räumliche Orientierung
- Strategien gegen Gedankenkreisen
- Erkennen von kognitiven Ressourcen