

## Hintergrundwissen Gehirntraining

Das **menschliche Gehirn** ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Es ist ein hochkomplexer und einzigartiger Datenspeicher, der uns durch unser ganzes Leben begleitet.

Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt



und lange **leistungsfähig bleibt**. **Bewegung** ist dabei ein **wichtiger Baustein**. Regt man Nervenzellen im Zusammenhang mit Aktivität an, sprießen neue Zellen und verbinden sich zu **Netzwerken**.

Auch bereits im frühen oder mittleren Erwachsenenalter kann **Gehirntraining** durch Bewegung dazu beitragen, dass das Gehirn auf **hohem Niveau** funktioniert, man sich **besser konzentrieren** kann und erste alterungsbedingte Abbauprozesse leichter kompensiert werden können.

Das Gehirn eines Menschen, der sich regelmäßig bewegt, baut in dieser Zeit Schutzmechanismen auf, die im hohen Alter vor dem Ausbruch einer Gehirnerkrankung schützen können.

Im **Sportverein** bietet sich zudem die Möglichkeit neue Menschen kennen zu lernen und die **Gemeinschaft zu pflegen**. Somit hat man eine weitere Möglichkeit dem **Gehirn zusätzliches „Futter“** zu bieten.

## Wer wir sind

Wir sind der Frauen- und Mädchenfußballverein im Südwesten und der Metropolregion Rhein-Neckar mit langjähriger Tradition und stolz auf

über 45 Jahre erfolgreiche Vereinsarbeit. Freude und Gemeinschaftssinn, sowie ein familiäres Flair sehen wir als wichtigen Bestandteil unseres Erfolges.

Zudem legen wir größten Wert auf Integration im Mannschafts- und Vereinsgeschehen. Bei uns ist jeder willkommen. Unser Selbstverständnis ist es, Jugendliche nicht nur im Sport in ihrer Entwicklung zu unterstützen, sondern sie „Fit fürs Leben“ zu machen.

Sportlich beschränken wir uns nicht nur auf Fußball, sondern bieten zusätzlich Bewegungs- und Ballsportangebote im Kursprogramm an.

**1.FFC Niederkirchen  
Mehr als Fußball**

### 1. FFC 08 Niederkirchen e.V.

Am Sportgelände 1  
67150 Niederkirchen

Telefon: (06326) 2480240

Fax: (06326) 2480238

E-Mail: [geschaeftsstelle@ffc-n.de](mailto:geschaeftsstelle@ffc-n.de)

Internet: [www.ffc-n.de](http://www.ffc-n.de)

Facebook und Twitter (FFC\_N)

## 1. FFC Niederkirchen. Mehr als Fußball.



### GriBS Bewegungskurs

... spielerisches Training  
mit Spaß für jedes Alter



### Informationen zum Kurs

Internet: [www.ffc-n.de](http://www.ffc-n.de)

## FFC GriBS Kurs

Die Abkürzung GriBS steht für **Gehirntraining, Bewegung und Spaß**. Dieses Kursangebot soll eine Lücke in unserem Sportangebot schließen und wird bisher nur von wenigen Sportvereinen angeboten.

Die Wissenschaft hat in Studien herausgefunden, dass **Bewegung** nicht nur Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem trainiert, sondern eine gezielte körperliche Aktivierung die **Leistungsfähigkeit des Gehirns fördert** und bereits im jungen Alter etwas für die Gesundheit des Gehirns getan werden kann.

Unser Kurs ist ein spielerisches Training für **jedes Alter und Geschlecht**, das Spaß macht und schnell zu positiven Ergebnissen führt. Die **Leistungsfähigkeit der Teilnehmer** spielt keine Rolle. Es enthält verschiedene Bausteine wie **Koordinations-, Motorik-, Ausdauer- und Krafttraining**, kombiniert mit dem Lösen kognitiver Aufgaben (Dual-Tasking-Training), um zusätzlich das Gehirn zu trainieren.

Positive Ergebnisse sind u.a. **Stressreduzierung**, Verbesserung der Aufmerksamkeit und Handlungsschnelligkeit uvm. Im Vordergrund steht natürlich der **Spaß an der Bewegung**. Dies setzen wir durch unterschiedliche Übungen und Spiele mit verschiedenen Spielgeräten und Bällen um.

*„So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt auch der Geist ohne Übung!“*

- Leonardo da Vinci -

### Das menschliche Gehirn

- Abhängig von Reizen ist es das ganze Leben lang in der Lage sich zu verändern
- Wird ständig umgebaut, abgebaut und neu aufgebaut
  - Alle Aktivitäten, Erfahrungen und Eindrücke hinterlassen Spuren und verändern den Aufbau der Hirnstrukturen
- Erste Alterungsprozesse des Gehirns beginnen ab dem 30. Lebensjahr



### Vorteile Bewegung für das Gehirn

- Steigerung der Durchblutung -> mehr Sauerstoff und Nährstoffe im Gehirn -> Energie Kick für das Denken
- Bildung neuer kleiner Blutgefäße und neuer Gehirnzellen
- Regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregung halten das Gehirn bis ins hohe Alter fit.
- Verzögert dementielle Symptome

### FFC - Kursinfo

#### Wann

Dienstags, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

#### Wo

Verbandsgemeindehalle Meckenheim  
Rödersheimer Straße 1

#### Gebühr

Je nach der Anzahl der Kurstagen, i.d.R. 10 Einheiten zu 30 €. Mitglieder des 1. FFC Niederkirchen sind kostenfrei.

### Schnupperstunde

Wenn Interesse an unserem **GriBS-Kurs** besteht ist es jederzeit möglich, in einer **Schnupperstunde** unseren Kurs **kennen zu lernen**. Termine, Anmeldeformular für den Kurs und weitere Infos bekommt ihr immer auf unserer Homepage unter [www.ffc-n.de](http://www.ffc-n.de), über die FFC-Geschäftsstelle oder in der Schnupperstunde.

