



## 12. Woche im Rahmen des Boulevard in der Altstadt von Hoyerswerda

Was hat Sport mit Gehirnjogging zu tun? Das wollten Sie schon immer einmal wissen?! Dann schauen Sie mit Ihrem Kind doch mal am Dienstag, 20. August, 15-18 Uhr in dem Sportclubladen/ Friedrichsstraße 5 vorbei und erfahren Sie mehr darüber.

Jeder weiß - heutzutage ist Sport nicht gleich nur körperliche Betätigung. Sport bildet den Menschen und verbindet körperliche und geistige Bewegung. Es gibt zwei Gehirnhälften, die eigentlich getrennt voneinander für einzelne Bereiche des Menschen zuständig sind. Diese sollen nun optimal

zusammenarbeiten, durch den Einfluss spezieller Sportübungen, die gleichzeitig Körper und Geist trainieren. Dann wird auch die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert.

Diese Übungen findet man in vielen Sportarten und Bewegungsformen. Ein leicht verständliches Beispiel: eine einfache Bewegung wie Kniebeugen muss bei Nennung der Zahl 1 ausgeführt werden. Für andere Zahlen gibt es andere Aufgaben. Man muss sich also immer merken, welche Zahl zu welcher Übung gehört. Noch mehr Verwirrung schaffen dann Buchstaben, die den Zahlen zugeordnet werden. Bei A muss der Sportler also die Knie beugen. Gar nicht so einfach, aber unbewusst werden beide Gehirnhälften gleichzeitig genutzt. Durch immer schwierigere Übungen macht das Training unsere Kinder zu kleinen Genies.

Bildung beginnt schon im Kindesalter – spielerisch, altersgemäß, ohne Überforderung. Wir testen das mit den Kids am 20.8.! Kommen Sie und Ihr Kind vorbei!