

# Spiel und Spass mit MAT

## **Mentales AktivierungsTraining**

### **Einladung**

**jeden Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr  
im Katharina Mathis Stift**

#### **MAT = Mentales AktivierungsTraining**

Der Zusammenhang zwischen geistiger Fitness und körperlicher Bewegung ist heute wissenschaftlich nachgewiesen. So erhöht sich durch körperliche Aktivität messbar die Hirndurchblutung und die Wachheit. Beides führt zu einer Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit.

In jahrelanger Arbeit als Trainerin im Gesundheits- und Reha-Sport sowie MAT-Gehirntrainerin habe ich dieses spezielle, kombinierte Training und die von Brigitte Joos entwickelten Übungen erfolgreich eingesetzt, um die Beweglichkeit und geistige Fitness gezielt zu fördern und zu erhalten.

Durch MAT werden gezielt die Grundfunktionen der Hirnleistung trainiert.  
**Gewinn:** Erhöhtes Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit, schnellere Informationsverarbeitung und verbessertes Gedächtnis.

Die speziellen Übungen zur mentalen Aktivierung erfordern keinerlei Vorkenntnisse und sind einfach durchzuführen. Kein Abfragen von Wissen!!!



**Gertrud Reichert**



MAT Gehirntrainerin, MAT-Therapeutin der GfG  
Telefon 07668-250