

Bessere Lernerfolge durch Bewegung

Mentalcoach gibt Eltern und Lehrern Tipps, wie man Konzentration der Kinder fördern kann

Eichenau – Gedichte auswendig lernen auf dem Trampolin, Mathe-Hausaufgaben mit Musik? So nicht, sagen viele Eltern und kämpfen seit Jahren mit den Lehrern gegen die vermeintlichen Konzentrationskiller. „Sitz still und konzentrier dich“ lautet die Devise in den meisten Familien. Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung zeigen jedoch, dass zappelnde Kinder Recht haben.

„Durch Bewegung und Spaß lassen sich bessere Lernerfolge erzielen“, bestätigt Sepp Spreitzer, Geschäftsführer der Powerbrain GmbH. Im Rahmen des Elternforums in der Aula der Josef-Dering-Grundschule hielt der Mental-



Mentalcoach Spreitzer zeigt, wie man mit einfachen Übungen die Konzentrationsfähigkeit von Kindern fördert. TB

coach auf Einladung des Fördervereins der Schule jetzt einen Vortrag über „Powerbrain-Mentaltraining für Kinder“. Das Interesse bei Eltern und Lehrern war groß.

Spreitzer stellte ganzheitliche Methoden zur Verbesserung der Konzentration und Lernleistung vor. Erkenntnisse aus der modernen Gehirnforschung, der Bioenergetik, der Kommunikationswissenschaften und verschiedener Entspannungstechniken fließen bei „Powerbrain“ zusammen und bilden die Grundlage für die erfolgreiche Gehirnaktivierung. Durch einfache Techniken im Alltag werden neue synaptische Verbindungen im Gehirn geschaffen, die

Kindern das Lernen erleichtern können.

Sehr anschaulich führte Spreitzer sein Publikum in die Geheimnisse des menschlichen Gehirns ein. Durch praktische Übungen lernten die Zuhörer, wie das Netzwerk im Gehirn vergrößert werden kann. „Fahren Sie mit Ihrem rechten Fuß einen Kreis im Uhrzeigersinn und gleichzeitig mit dem rechten Arm eine Sechse“, forderte Spreitzer die Zuhörer auf. „Beide Gehirnhälften gleichmäßig herauszufordern und zu aktivieren, ist der Schlüssel zum Erfolg.“ Nur wenige Trainingseinheiten verbessern bei den meisten Kindern Konzentration und Selbstständigkeit. tb