Brainwalk in der Porzer Groov - frischer Wind für Ihre grauen Zellen

Kursnummer 27P183234

Beginn Sonntag, 28.02.2027, 10:00 - 12:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Marktplatz vor der „Groov Terrasse“

Dozent Barbara Göttgens

Kursentgelt 24,00 €

Haben Sie Lust für Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun, während Sie in der schönen Porzer Groov spaziergehen? Vergessen Sie langweilige Seminarräume – wir verlegen das Ganzheitliche Gedächtnistraining nach draußen!

Bei unserem 2,5-stündigen Brainwalk kombinieren wir sanfte Bewegung an der frischen Luft, Spiel und Spaß mit gezielten Übungen für Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung.

Warum Bewegung das Denken beflügelt:

Wissenschaftliche Studien zeigen: Wer sich bewegt, denkt schneller. Die Kombination aus Koordination und kognitiver Herausforderung schafft neue neuronale Verknüpfungen und hält den Geist bis ins hohe Alter fit und flexibel.

Die Vorteile auf einen Blick:

Kognitiver Boost: Steigerung der Konzentration und der mentalen Ausdauer.

Stressabbau: Die Natur wirkt beruhigend, senkt den Cortisolspiegel und macht den Kopf frei.

Direkter Transfer: Sie erlernen einfache Übungen, die Sie spielend leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Ganzheitliches Erlebnis: Wir sprechen Körper, Geist und Seele an, denn durch das multidimensionale Training können wir den positiven Trainingseffekt für uns und unseren Geist maximal trainieren.

Eckdaten:

Dauer: ca. 2,5 Stunden (inkl. Pausen).

Ausrüstung: Bequeme Schuhe, wetterangepasste Kleidung und etwas Wasser.

Treffpunkt: Marktplatz vor der „Groov Terrasse“

· Adresse für Navis: Am Markt 4, 51143 Köln

Öffentliche Verkehrsmittel:

· KVB-Linie 7 (Straßenbahn): Fahrt bis zur Endhaltestelle „Zündorf“. Von dort läuft man einfach die Hauptstraßeca. 500 Meter geradeaus Richtung Süden, biegt rechts in die Kirchstraße ein und steht nach insgesamt 6 bis 7 Minuten Fußweg direkt auf dem Marktplatz.

· Buslinie 117: Wer mit dem Bus kommt, steigt an der Haltestelle „Köln Zündorf Groov“ aus. Diese liegt fast unmittelbar am Marktplatz.

Gönnen Sie Ihrem Gehirn ein Upgrade und genießen Sie gleichzeitig die Freizeitinsel Kölns. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam "denkend zu gehen"!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.02.2027	10:00 - 12:30 Uhr	Marktplatz vor der „Groov Terrasse“

zur Kursdetail-Seite