

Fitness für den Kopf

ETELSEN ■ Wer rastet, der rostet - das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für den Kopf. Deutlich im Vorteil ist, wer sich mit einer guten Portion Gelassenheit konzentrieren kann, flexibel und schnell denkt und weniger vergisst. „Wie können wir unsere Potenziale leichter abrufen?“, stellt man sich die Frage beim TSV Etelsen – und bietet ab Montag, 14. Mai, einen Kurs Mentale Aktivierung an mit Petra Michaelis, lizenzierte Trainerin Gesellschaft für Gehirntraining e.V..

„Im Mittelpunkt steht die erfolgreiche und fundierte Trainingsmethode der Mentalen Aktivierung – MAT“, heißt es in der Ankündigung. In vier Einheiten bietet der Einstiegskurs eine Mischung aus Information und Training für jedes Alter, Mitglieder und Gäste. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs trifft sich zweiwöchentlich vom 14. Mai bis 25. Juni am Montag von 10 bis 11.30 Uhr im Sport-Haus des TSV Etelsen in der Schulstraße. Kosten: 60 Euro pro Person. Informationen und Anmeldung bis 7. Mai: info@michaelis-gehirntraining.de oder Telefon 04207/697945.