



Die Ausbildung zum MAT-Trainer umfasst einen Grundkurs (4Tage) und einen Aufbaukurs (5 Tage).

Sie lernen, wie die geistige Fitness gestärkt und erhalten werden kann. Neben dem erforderlichen Hintergrundwissen wird die konkrete Umsetzung in die Praxis vermittelt. Sie werden damit qualifiziert, selbständig Kurse zum Gehirnttraining anzubieten. Termine und Kosten finden Sie unter www.gfg-trainerkolleg.de

Die **Zertifizierung als MAT-Trainer** ist verbunden mit der Aufnahme in die Trainerliste der Gesellschaft für Gehirnttraining e.V. auf www.gfg-online.de

Die **Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirnttraining e.V.** gewährleistet die fachlich korrekte inhaltliche Ausrichtung der Trainer-Ausbildung.

Wissenschaftliche Akademie der GfG:

Prof. Dr. Dr. Walter Kinzel, Erlangen
Dr. Siegfried Lehl, Erlangen
Dr. Lothar Blaha, Straubing

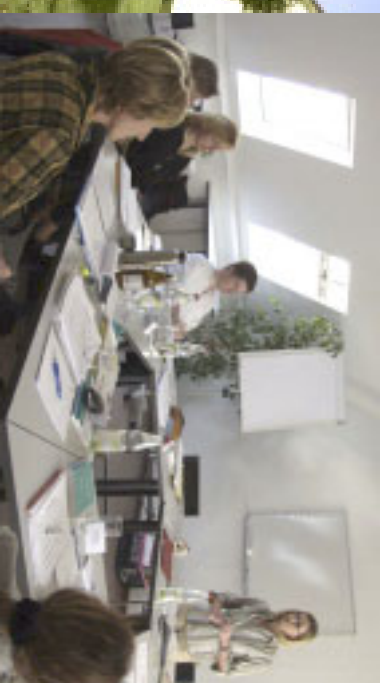
MENTALES AKTIVIERUNGS- TRAINING

**AUSBILDUNGS-KURSE
DES GFG-TRAINERKOLLEGS
AUF SCHLOSS ZINNEBERG**



www.gfg-trainerkolleg.de

GfG TrainerKolleg
85560 Ebersberg
Valentingasse 9
Fon: 08092/864940
Fax: 08092/864950



Mentales Aktivierungs Training

Das menschliche Gehirn befolgt ein sehr zweckmäßigen Prinzip: bevor es richtig zu arbeiten beginnt, aktiviert es sich, macht es sich fit. Erst nach dieser Aufwärmphase ist das Gehirn voll leistungsfähig.

Auf diesem Grundprinzip basiert das Mentale Aktivierungs Training. Mit MAT wird die Aktivierung des Gehirns gezielt gesteuert. Die mentale Leistungsfähigkeit wird so auf natürliche Weise gestärkt, die geistige Fitness erhöht.

Die Anwendung

Mentales Aktivierungs Training besteht aus unterschiedlichen Übungen, die in allen Altersgruppen und unabhängig vom Bildungsniveau eingesetzt werden können.

Die Gestaltung der Übungen folgt bestimmten Grundprinzipien, kann aber variabel auf individuelle Bedingungen abgestimmt werden. Der Übende wird optimal gefordert, aber nie überfordert.

MAT lässt sich als Einzeltraining und als Gruppentraining einsetzen.

Die Wirkung

Das Mentale Aktivierungs Training erhöht deutlich mentale Fitness und Gedächtnisleistungen:

- ▶ sofort wird die verfügbare Leistungsfähigkeit mobilisiert
- ▶ mittelfristig wird das Leistungsniveau angehoben
- ▶ langfristig werden Leistungsverluste verhindert

Die Wirksamkeit des Mentalen Aktivierungs Trainings ist wissenschaftlich kontrolliert und belegt.