

# Willkommen auf dem Gripspfad Olten

Mit diesen Übungen hältst du dein Gehirn fit und aktiv. Jede Übung stimuliert ganz bestimmte Gehirnareale. Dabei entstehen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Übe viel, regelmässig und mit Freude. Idealerweise täglich, aber mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich. In vielen Lebensbereichen darfst du spürbare positive Veränderungen erwarten. Diese Übungen basieren auf den neusten Erkenntnissen der Gehirnforschung.



Der Gripspfad stimuliert:

- Lernfähigkeit
- Konzentration und Denkleistung
- Sehen und Hören
- Koordination und Gleichgewicht
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Gedächtnis

Mit freundlicher Unterstützung