



## fit4brain: Das Gehirn stärken!

Die Alternative zur Nachhilfe  
Die Autobahn für Ihre berufliche Entwicklung  
Das „Alter“ sportlich, entspannt genießen

### Angebote für Schüler, Erwachsene und Senioren

Die meisten Menschen bleiben meilenweit hinter ihren geistigen Möglichkeiten zurück. In einer Gesellschaft, die vom Denken, von Ideen, von Kreativität und Fantasie lebt, sollten wir das ernst nehmen.

**Bei diesem Angebot lernen Sie**  
auf dem Weg zur Entwicklung Ihrer Selbstbestimmtheit, auf experimentelle, humorvolle Weise fünf Bereiche kennen, die Ihr geistiges Vermögen in hohem Maße beeinflussen werden:

**Bewegung – Entspannung – Ernährung –  
Brainjogging – Coaching**

Das Angebot findet in den Räumen des FITGYM24,  
Friedensstraße 145, 41238 Mönchengladbach,  
in einer humorvollen Coachingatmosphäre statt.



Rückfragen zu Terminen/Kosten/  
Anmeldung für Schüler, Erwachsene  
und Senioren unter:  
Gerd Meier  
coach4you GmbH  
Telefon 0 21 66/18 81 22  
coach4youGmbH@t-online.de  
www.gerdmeier.de



## fit4brain: Das Gehirn stärken!

Die Alternative  
zur Nachhilfe

### Das Angebot für Schüler

Sagen Sie nicht auch:  
„Mein Kind ist nicht zu dumm zum Lernen,  
Dinge zu verstehen, sondern es fehlt der Kick ...  
die Motivation!“

**fit4brain** ist das Herzstück –  
die Selbsthilfemethode für leichtes Lernen –  
und eignet sich gerade deshalb für Schüler und  
Jugendliche.

Lernen gelingt leicht, wenn die „Werkzeuge“,  
die Grundlage für das Lernen sind,  
ganz selbstverständlich zur Verfügung stehen.

#### Ziele:

- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Lösen von Lernblockaden**
- **wieder entspannter und motivierter  
zur Schule gehen**



## fit4brain: Das Gehirn stärken!

Die Autobahn für Ihre berufliche Entwicklung

### Das Angebot für Erwachsene

**fit4brain** ist das Herzstück – die Selbsthilfemethode für persönliche Entwicklung und leichtes Lernen – der entscheidende Schritt zur Selbstbestimmtheit.

Persönliche Entwicklung und Lernen gelingt leichter, schneller und nachhaltiger, wenn die förderlichen „Werkzeuge“ ganz selbstverständlich zur Verfügung stehen und genutzt werden können.

#### Ziele:

- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Sensibilisierung von Haltung und Einstellung**
- **Wege zur Selbstbestimmtheit aufzeigen**
- **mit mehr Freude und Spaß zur Arbeit gehen**
- **sich von Karriereschritten finden lassen**



## fit4brain: Das Gehirn stärken!

Das „Alter“ sportlich, entspannt genießen

### Das Angebot für Senioren

**fit4brain** stärkt das allgemeine Wohlbefinden, kann das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Alzheimer, Arthrose und Demenz verringern und macht meistens auch ein wenig glücklicher.

**Bei diesem Angebot lernen Sie** auf dem Weg zur Entwicklung Ihrer Selbstbestimmtheit, auf experimentelle, humorvolle Weise fünf Bereiche kennen, die Ihr geistiges Vermögen in hohem Maße beeinflussen werden:

**Bewegung – Entspannung – Ernährung – Brainjogging – Coaching**

Geistige Fähigkeiten lassen sich gerade auch im Alter trainieren und erweitern.

#### Ziele:

- **Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens**
- **Stärkung der geistigen Fähigkeiten**
- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Steigerung der Beweglichkeit**