

Das Ziel ist: Frische im Gehirn

Jens Newerla trainierte 40 Leselernhelfer im Historischen Saal des Wöllner-Stifts in Hoffnungsthal

Einen Vortrag samt Training zum Thema Gehirnfitness besuchten 40 Aktive des Vereins „Mentor – Die Leselernhelfer in Rösrath und Umgebung“. Sie nutzten damit ein Angebot von Trainer Jens Newerla aus Rösrath, der seine Expertise kostenlos zur Verfügung stellte, um den Einsatz der Ehrenamtlichen von „Mentor“, die bei der Lesehilfe für Kinder aktiv sind, zu unterstützen.

Die Zeit verging im Flug

Sein Training im Historischen Saal des Wöllner-Stifts in Hoffnungsthal kam bei den Teilnehmenden ausgezeichnet an. „Er hat es mit so viel Charme gemacht“, berichtet Harald Raab, Vorstandsmitglied von „Mentor“, „die zwei Stunden gingen wie im Flug vorbei.“ Newerla zeigte Übungen, um die Konzentration zu stärken und geistig flexibel zu bleiben. Angesprochen sind damit Jung und Alt. So eignen sich die



Übungen zur Gehirnfitness vermittelt Trainer Jens Newerla.

Foto: Christopher Arlinghaus

vorgestellten Übungen nicht nur für die meist älteren Mentorinnen und Mentoren, sondern auch für die Kinder, die sie regelmäßig beim Lesen unterstützen. Newerla bietet als selbstständiger Trainer Seminare an, bei denen er Übungen zur Gehirnfitness vermittelt. Er will die Möglichkeiten zum mentalen Training bekannter machen.

Raab probierte das Gelernte anschließend bereits mit einem von ihm betreuten Jungen aus: Er sollte in der Tageszeitung alle Wörter mit der Kombination von a und u suchen und unterstreichen. Das machte er mit großem Eifer, die Übung förderte seine Konzentration und machte ihm Spaß. Es gehe darum, „sich aktiv zu beschäftigen“, so Raab, nicht nur mit dem Handy. Das Ziel sei „Frische im Hirn“. Eine erneute Gehirnfitness-Schulung für Interessierte von „Mentor“ kann Raab sich gut vorstellen. (tr)

www.gehirnfitness.eu