

## Wissenschaftlich fundierte Einzelübungen für ein häusliches Training und die Einzeltherapie

**NEUROvitalis HOME** ist ein kognitives Übungsprogramm, das in Ergänzung oder unabhängig von dem **NEUROvitalis**-Gruppenprogramm im Eigentraining oder in der Einzeltherapie durchgeführt werden kann. Das Übungsprogramm wurde von Neurowissenschaftlern in Anlehnung an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse theoriegeleitet entwickelt. Es enthält abwechslungsreiche Aufgaben, die die alterssensitiven Funktionen optimal aktivieren. Das Arbeitsgedächtnis, das Neulernen, die Aufmerksamkeit, die planerischen Fähigkeiten und die Wortflüssigkeit werden zielgerichtet gefördert. Auch wenn ein altersbedingter Abbau nicht vollständig verhindert werden kann, so lässt sich der Verlauf doch hinauszögern. Einzelne Funktionen können sogar im Alter zielgerichtet gesteigert werden – dies hilft, die Lücken auszugleichen und die Alltagskompetenz aufrecht zu erhalten.

Nur eine regelmäßige geistige Aktivität, angepasst an das individuelle geistige Leistungsvermögen, bringt einen spürbaren Erfolg. Neben einer gesteigerten geistigen Wachheit sind geistige Flexibilität und ein aktives Gedächtnis positive Effekte eines solchen Trainings. Zudem wirkt sich das Gefühl, durch eigenes Handeln aktiv zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen, positiv auf die Psyche aus.

Das Übungsprogramm ist mit 30 Übungseinheiten für 5 Trainingstage in der Woche auf ein 6-wöchiges Training ausgerichtet. Für jede Übung werden zwei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen angeboten.

Dies soll jedem Anwender die Möglichkeit geben, angepasst an sein individuelles Leistungsvermögen zu trainieren. Im ersten Schritt werden die leichteren Aufgaben bearbeitet und mit den Lösungen im Lösungsheft verglichen. Für jede einzelne Aufgabe sind Kriterien aufgeführt, die darauf hinweisen, ob die Bearbeitung der schwierigeren Aufgabe zur Steigerung des Trainingseffektes empfohlen wird. Auf diese Weise erreichen Sie Ihren persönlichen optimalen Trainingserfolg.

Viel Freude und Erfolg mit diesem Übungsprogramm!