



## **GRATIS-Jonglier-Schnellkurs (10 Min.) plus 3 Jonglierbälle (geschenkt!!)**

Auf der Gesundheitsmesse „bleib fit“ im MTC München am **Sonntag 29. Oktober** lädt die Jonglierschule München Kinder (ab 10 J.) und Erwachsene zu einem originellen Jonglier-Schnellkurs ein. Jeder (!), der mitmacht, bekommt 3 Jonglierbälle und eine Jonglier-Anleitung im Baumwollsäckchen geschenkt!

Am 10. Juli letzten Jahres fand beim Münchner Sportfestival ein außergewöhnlicher Weltrekord statt: 119 absolute Jonglier-Anfänger, die bisher noch nie drei Bälle nacheinander werfen und fangen konnten, haben dies in nur zehn Minuten gelernt. Dies gilt es jetzt zu übertreffen: Auf der Gesundheitsmesse "bleib fit" am Sonntag 29. Oktober 2017 um 14 Uhr versuche ich mit meinem TrainerTeam mindestens 120 Jonglier-Anfängern gleichzeitig in nur 10 Minuten das Jonglieren mit 3 Bällen beizubringen.

### **Wer kann mitmachen?**

Jeder, der nicht drei Bälle nacheinander werfen und fangen kann, und mindestens zehn Jahre alt ist. Wer bereits Jonglieren kann, darf leider nicht mitmachen.

Wenn Sie schon drei Bälle jonglieren können ... dann können Sie mich aktiv als Jongliertrainer beim 10-Min.-Jonglier-Schnellkurs unterstützen! Sie erhalten dazu vorab konkrete Unterstützung. Wenn Sie am 29.10. als „Trainer“ mit dabei sein wollen, schreiben Sie einfach eine Mail an mich: [se@fqj.de](mailto:se@fqj.de).

### **Der Ablauf am 29. Oktober**

PDF-Datei / 1 Seite: [http://www.jonglierschule.de/10-Min/Ablauf\\_fuer\\_TIn-291017.pdf](http://www.jonglierschule.de/10-Min/Ablauf_fuer_TIn-291017.pdf)

- Da die Teilnehmerzahl auf maximal 400 Personen begrenzt ist, empfiehlt sich eine Vorab-Registrierung online unter <http://www.10-min.jonglierschule.de>.
- von 11 bis 14 Uhr: Startnummer bei einem Jongliertrainer im MTC oder am Stand der Jonglierschule München (Halle 3, Stand 331) abholen. Sind noch Plätze frei, kann man sich auch dort noch registrieren.
- spätestens 14 Uhr: Die Teilnehmer finden sich in der Jonglier-Area ein.
- 14.15 Uhr: Die Jongliersets werden an die Teilnehmer verteilt.
- 14.30 Uhr: Der Rekordversuch „Jonglieren lernen in zehn Minuten“ beginnt.
- Jeder, der mitmacht, bekommt ein Drei-Ball-Jonglierset geschenkt.

### **Teilnahmebedingungen**

Die Teilnahmebedingungen gibt es als Formular online unter der Adresse <http://www.10-min.jonglierschule.de> zum Download oder bei der Registrierung vor Ort im MTC. Mit seiner Unterschrift bestätigt der Teilnehmer, dass er nicht drei Bälle jonglieren kann und damit einverstanden ist, dass Foto-/Filmaufnahmen gemacht werden, die unter anderem in der Presse oder im Internet veröffentlicht werden könnten.

PDF-Datei:

[http://www.jonglierschule.de/10-Min/Anmeldung/GRATIS\\_GUTSCHEIN-und-Teilnahmebedingung291017-WEB.pdf](http://www.jonglierschule.de/10-Min/Anmeldung/GRATIS_GUTSCHEIN-und-Teilnahmebedingung291017-WEB.pdf)

## **Musik für das Auge, Training für das Gehirn**

Jonglieren ist eine Bewegungskunst, die auch als „Musik für das Auge“ bezeichnet wird. Man jongliert mit fast allen Sinnen. Beim Jonglieren muss das Gehirn Denken, Handeln und Fühlen gleichzeitig verarbeiten. Das bedeutet, dass das Werfen und Fangen von drei Bällen eine enorme Wirkung auf das Gehirn hat. „In den letzten Jahrzehnten begann man, sich systematisch mit den gesundheitsfördernden und heilenden Auswirkungen des Jonglierens zu befassen“, sagt Motivationstrainer Stephan Ehlers von der Jonglierschule München. Kinesiologen bestätigen demnach, dass Jonglieren unter anderem die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften belebt und aktiviert. Gehirnforscher verschiedener Universitäten haben sogar festgestellt, dass Jonglieren die Gehirnzellen erweitert – sowohl bei Kindern, als auch bei Erwachsenen und Senioren. Ganz allmählich bilden sich neue Verbindungen, Schwingungen und Verknüpfungen zwischen zahlreichen Hirnstrukturen aus. Je effektiver geworfen und gefangen wird, desto mehr können Muskeln, Gelenke und Sehnenfasern sich dabei entspannen. Das Tolle dabei: Jonglieren kann jeder lernen, und zwar ganz schnell. Ganze zehn Minuten brauchte Ehlers beim Sportfestival auf dem Königsplatz, um 119 Anfängern das Werfen und Fangen von drei Bällen beizubringen –Weltrekord. Und den möchte der Jonglier- und Motivationstrainer bei der Hallo-Gesundheitsmesse am Sonntag, 29. Oktober, verbessern. Ehlers ruft zum Weltrekordversuch auf: Mindestens 120 Jonglier-Anfänger sollen gleichzeitig in zehn Minuten das Jonglieren mit drei Bällen lernen – und jeder kann mitmachen.

PDF-Datei - 1 Seite: <http://www.jonglierschule.de/10-Min/Mitmachen/A4-Info-Jonglier-Schnellkurs-29-10-17.pdf>

**Beginn:**

Sonntag, 29. Oktober 2017, 13:30 Uhr

**Ende:**

Sonntag, 29. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Gesundheitsmesse

Taunusstraße 45

80638 München

Deutschland

**Website & Anmeldung:**

<http://www.jonglierschule.de/10-Min/Anmeldung/anmeldung.html>