

JONGLIERSCHULE MÜNCHEN – EIN STARKER PARTNER BEI DER 7. HALLO-GESUNDHEITSMESSE

# Musik fürs Auge, Training fürs Gehirn

Motivationstrainer Stephan Ehlers erklärt, warum Jonglieren gesund ist – und ruft zum Weltrekordversuch auf



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 (Foto) 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 Sie können mitmachen (siehe Kasten). Also: Trainieren Sie Ihr Gehirn!

**Die 7. Hallo-Gesundheitsmesse**  
Hier dreht sich alles um die Themen *Gesundheit, Fitness und Prävention:*  
**Die Hallo München-Gesundheitsmesse**  
findet am **Samstag, 28. Oktober,**  
von **10 bis 19 Uhr** und am **Sonntag,**  
**29. Oktober, von 10 bis 17 Uhr**  
im **MTC in München** statt.  
Aussteller-Restplätze sind unter  
Telefon **14 98 15 842**  
buchbar.

## Der Weltrekordversuch: So können Sie mitmachen

### 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.

- 14.30 Uhr: Der Rekordversuch „Jonglieren lernen in zehn Minuten“ beginnt.
- Jeder, der mitmacht, bekommt ein Drei-Ball-Jonglierset geschenkt.

### Die Startnummer

Die Startnummer ist ab 14 Uhr sichtbar links über dem Herzen anzubringen. Die Jongliertrainer haben dadurch die Möglichkeit, die Teilnehmer schnell direkt anzusprechen. Während des Rekordversuchs ist die Startnummer quasi der Name des Teilnehmers. Wer das Jonglieren innerhalb von zehn Minuten erlernt hat, bekommt von einem Trainer einen roten Punkt auf die Startnummer geklebt. Damit begibt man sich dann umgehend zur Startnummern-Abgabe und wird dort für den Rekordversuch gezählt.

### Der Ablauf am 29. Oktober

- Da die Teilnehmerzahl auf maximal 400 Personen begrenzt ist, empfiehlt sich eine Vorab-Registrierung online unter [www.10-min.jonglierschule.de](http://www.10-min.jonglierschule.de).
- von 11 bis 14 Uhr: Startnummer bei einem Jongliertrainer im MTC 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.



### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen gibt es als Formular online unter der Adresse [www.10-min.jonglierschule.de](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.