



VORTRAG: RONNIE GARDINER METHOD (RGM) 27.01.2026

**14:00 – 15:00 Uhr
im Club Senior in Kehlen**

Vortrag in luxemburgischer Sprache
Teilnahme: gratis

Einschreibung: **bis zum 20.01.2026**

Kursleiterin: Elly Madden

Die Ronnie-Gardiner-Methode (RGM) wurde vom amerikanischen Jazz-Schlagzeuger Ronnie Gardiner in den 80er Jahren entwickelt. Er wollte eine Methode erschaffen, die Menschen gleichzeitig in ihrer musikalischen und motorischen Entwicklung unterstützt.

Es ist eine multisensorische Übungsmethode für das Gehirn, um es in einen optimalen Zustand zu bringen. RGM verbindet Rhythmus, Musik, Bewegung, Sprache, Symbole und Spaß.

RGM aktiviert das Gehirn; stimuliert und stärkt die Zusammenarbeit zwischen linker und rechter Hemisphäre, schafft neue Verbindungen zwischen verschiedenen Gehirnbereichen, regt die Produktion von Neurotransmittern wie Dopamin, Endorphinen und Serotonin aus. Mögliche Effekte ist die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Koordination, Bewegungsstimulierung durch Musik, Förderung der Motorik, Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist, Förderung des Selbstvertrauens und Energiesteigerung.

Durch Wiederholung wird das Erlernte gefestigt. Das Training beruht auf Assoziation und Visualisierung der Symbole und bestimmten Bewegungen.