

Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

# Fortbildung:

## Überlegen und bewegen - indoor und outdoor

Freitag, 25.08.2023 - Samstag, 26.08.2023, B 30

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

### Überlegen und bewegen – indoor und outdoor

Bewegen macht stark. Überlegen und bewegen macht doppelt stark, körperlich und geistig. Überlegen und bewegen gehören zusammen, denn die Steuerung unserer Bewegungen gehen vom Gehirn aus und auch umgekehrt beeinflusst Bewegung unsere Hirnleistung. Durch bestimmte Bewegungsübungen werden die beiden Gehirnhälften besser vernetzt. Sie erhöhen Konzentration, schulen den Orientierungssinn und die Wahrnehmung, verbessern die Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit, fördern die Gruppendynamik und machen auch Spaß. Bewegung versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff und vielen Nährstoffen und erhöht somit unsere Denkleistung.

Im Seminar werden Bewegungsübungen mit kognitiven Aufgaben verknüpft. Es werden Übungen für drinnen und draußen vorgestellt. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen, da ein Teil der Fortbildung im Freien stattfindet

### Inhalte:

Zusammenhang Bewegung - Gehirn  
Übungen mit dem Ball; Übungen mit Zahlen  
Übungen für den Orientierungssinn  
Übungen für Reaktion und Gleichgewicht  
Übungen unter freiem Himmel; Kognitive  
Aufgaben für einen Denkspaziergang;  
Zirkeltraining überlegen und bewegen

**Mit der Teilnahme an diesem Seminar verlängert sich das Zertifikat des BVGT um drei Jahre**

## PROGRAMM

### Freitag, 25.08.2023

bis 14:00 Uhr	Anreise
14:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde Ausblick auf das Seminar Bedeutung von Bewegung Wirkung von Bewegung auf das Hirn
15:30 Uhr	Bewegtes Gedächtnistraining (indoor)
16:15 Uhr	Pause
16:30 Uhr	Übungen und Spiele für kleine und große Gruppen Rahmenbedingungen, Methodik

### Samstag, 26.08.2023

09:00 Uhr	Kognitive Aufgaben für einen Denkspaziergang Vorstellung eigener Ideen (outdoor)
10:30 Uhr	Pause
10:45 Uhr	GGT – Spiele und Übungen (outdoor)
11:45 Uhr	Stationentraining: Vorstellung und Durchführung eines Überlegen-Bewegen-Zirkels
12:30 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Seitsteps, anspruchsvolles Training für die Hirnhälften
14:15 Uhr	Übungen vom Tisch in Bewegung bringen
15:45 Uhr	Auswertung der Tagung

Zielgruppe	Interessierte
Kosten	<b>139,00 €</b> , Kost & Logis zubuchbar <b>138,00 €</b> für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Verantwortlich	<b>Claudia Montanus</b> Bildungsreferentin
Leitung	<b>Gaby Gill</b> zertifizierte Gedächtnistrainerin, Ausbildungsreferentin BVGT e.V.
Termin	25.08. – 26.08.2023 Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr
Ort	TAGUNGSSTÄTTE SOEST Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

## TEILNAHME-BEDINGUNGEN

### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke  
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236  
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

**Information** (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)  
Claudia Montanus, 02921 371 285

### Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.  
Sie erhalten eine Rechnung

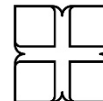
### Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

### Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15  
59494 Soest | [www.tagungsstaette-soest.de](http://www.tagungsstaette-soest.de)  
Tel. 02921 371 280

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236 | [pittke@frauenhilfe-westalen.de](mailto:pittke@frauenhilfe-westalen.de)

**Fortbildung: Überlegen und bewegen, 25.08. - 26.08.2023, B 30**

**Ich melde mich verbindlich an.**

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

Mail

---

Geb.-Datum

---

Sonderkostform

Zubuchbare Leistungen ( in der TAGUNGSSTÄTTE SOEST möglichst per EC-Karte zu bezahlen)

- Einzelzimmer Standard
- Frühstück: 8,80 € / 7,50 €
- Mittagessen (2-Gang): 8,20 € / 7,50 €
- Abendessen: 9,40 € / 8,50 €
- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW)
  
- Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

---

Ort, Datum, Unterschrift