



Fortbildung: Überlegen und bewegen

- indoor und outdoor

Freitag, 02. September – Samstag, 03. September 2022 B 41

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Überlegen und bewegen – indoor und outdoor

Bewegen macht stark. Überlegen und bewegen machen 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 Gehirn-hälften besser vernetzt. Sie erhöhen Konzentration, schulen den Orientierungssinn und die Wahrnehmung, verbessern die Beweglichkeit und Reaktions-schnelligkeit, fördern die Gruppendynamik und machen auch noch Spaß. Bewegung versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff und vielen Nährstoffen und erhöht somit unsere Denkleistung.

In diesem 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 Denksparziergang; Zirkeltraining überlegen und bewegen

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

Leitung: **Claudia Montanus**
Bildungsreferentin

Referentin: **Gaby Gill**
zertifizierte Gedächtnistrainerin, Ausbildungsreferentin BVGT e.V.

Zielgruppe: Interessierte

PROGRAMM

Freitag, 02.09.2022

bis 14:00 Uhr	Anreise
14:00 – 15:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde Ausblick auf das Seminar Bedeutung von Bewegung Wirkung von Bewegung auf das Hirn
15:30 – 16:15 Uhr	Bewegtes Gedächtnistraining (indoor)
16:15 – 16:30 Uhr	Pause
16:30 – 18:00 Uhr	Übungen und Spiele für kleine und große Gruppen Rahmenbedingungen, Methodik

Samstag, 03.09.2022

09:00 – 10:30 Uhr	Kognitive Aufgaben für einen Denkspaziergang Vorstellung eigener Ideen (outdoor)
10:30 – 10:45 Uhr	Pause
10:45 – 11:30 Uhr	GGT – Spiele und Übungen (outdoor)
11:45 – 12:30 Uhr	Stationstraining: Vorstellung und Durchführung eines Überlegen-Bewegen-Zirkels
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:15 Uhr	Seitsteps, anspruchsvolles Training für die Hirnhälften
14:15 – 15:45 Uhr	Übungen vom Tisch in Bewegung bringen
15:45 – 16:00 Uhr	Auswertung der Tagung

Hinweis

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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 umgehend 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 finden.

Information (Mo - Do: 09:00 - 12:00 Uhr)

Claudia Montanus, Tel. 02921 371 285

Kosten

139,00 € inkl. Kursunterlagen und Tagungskaffee
Kost & Logis in der TAGUNGSSTÄTTE SOEST zubuchbar und vor Ort möglichst per EC-Karte zu bezahlen.

Rabatt für Frauenhilfe-Mitglieder auf Kost & Logis
Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:

Sparkasse SoestWerl

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

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

Tel. 02921 371 280

Anmeldung an:

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

Anmeldung: Fortbildung: Überlegen und bewegen - indoor und outdoor vom 02.09. – 03.09.2022, B 41

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Mobiltelefon

E-Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Bildungsscheck

Prämiengutschein

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. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift

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

Ich bin Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. und erhalte den ermäßigten Preis auf Kost & Logis.

Einzelzimmer (Standard): 32,00 € / 28,80 € erm.

Frühstück: 7,30 € / 6,50 € erm.

Mittagessen: 8,80 € / 7,95 € erm.

Abendessen: 7,75 € / 7,00 € erm.

Ort, Datum, Unterschrift