

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Kopftraining zu Fuß - Fortbildung für Gedächtnistrainer, Übungsleiter aus dem Sportbereich, Ergotherapeuten, Lehrer und alle Interessierten



Sehr geehrte Damen und Herren!

Beim **Kopftraining zu Fuß** bewegen Sie sich **in der freien Natur!**

Dabei werden nicht nur Muskelgruppen, sondern auch gleichzeitig die Sinnesorgane aktiviert.

Eine Studie der Universität Erlangen belegt, dass die Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining dem Hirnalterungsprozess entgegenwirkt.

Während des Spazierganges in freier Natur wechseln sich Denksportaufgaben mit Sinneswahrnehmungen ab. Durch den Wechsel von geistiger Anstrengung und sinnlicher Aktion, verknüpft mit körperlicher Bewegung, wird das Zusammenspiel der Hirnhälften trainiert und die geistige und körperliche Fitness erhalten bzw. gesteigert.

Es gibt Tipps für das Gedächtnis und Hintergrundinformationen, was man dem Gehirn Gutes tun kann.

Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie Sie das Denken und Gehen in Ihren Gruppen umsetzen können.

Das Gehirn braucht Abwechslung! Routine ist Gift für unsere geistige Leistungsfähigkeit. Unsere Nervenzellen lieben es, wenn sie gebraucht werden!

Mit Bewegung an der frischen Luft wird das Gehirn besser durchblutet und der Sauerstoff gibt einen extra Kick! Kopftraining zu Fuß ist ohne teures Equipment möglich: einfach Gehen und Denken. Witterungsgerechte Kleidung ist ausreichend.

Lassen Sie sich inspirieren!

Das Seminar richtet sich u. a. an GedächtnistrainerInnen, ÜbungsleiterInnen aus dem Sportbereich, Ergotherapeuten, LehrerInnen sowie alle Interessierten!

Gedächtnistrainer/innen, die das Zertifikat des Bundesverbandes Gedächtnistraining e. V. besitzen, können dieses durch den Besuch der Veranstaltung verlängern.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Seminarinhalte:

- Kopftraining zu Fuß: Die Natur erleben – den Körper trainieren – den Geist aktivieren
- Organisation und Durchführung

- Die Strecke
- Das Material
- Übungen für die Sinne
- Übungen am Platz
- Übungen in der Fortbewegung
- Übungen in der Kleingruppe
- Orientierungswandern für jedermann

Hinweis:

Ergotherapeuten können durch die Seminarteilnahme im Rahmen der Fortbildungspflicht nach § 125 SGB V insg. 15 Fortbildungspunkte erwerben!

Termin

Beginn: Donnerstag, 12. Sept. 2019, 10.00 Uhr

Ende: Freitag, 13. Sept. 2019, 14.30 Uhr

Teilnehmergebühr

170,00 € bei Unterbringung im **Einzelzimmer**

inkl. Unterkunft, Vollpension und Seminarkosten

150,00 € ohne Übernachtung

inkl. Vollpension und Seminarkosten

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Referentin

Karin Platje

Nordhorn, Ausbilderin im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Information

Hinweis:

Ergotherapeuten können durch die Seminarteilnahme im Rahmen der Fortbildungspflicht nach § 125 SGB V insg. 15 Fortbildungspunkte erwerben!

Kontakt

Christiane Veltman

Tel.: 02581 - 9458-231

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Kopftraining zu Fuß - Fortbildung für Gedächtnistrainer, Übungsleiter aus dem Sportbereich, Ergotherapeuten, Lehrer und alle Interessierten - Kurs-Nr.: 19-294K73

Donnerstag den 12.09.2019 bis Freitag den 13.09.2019

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgendem Seminar:

Kopftraining zu Fuß - Fortbildung für Gedächtnistrainer, Übungsleiter aus dem Sportbereich, Ergotherapeuten, Lehrer und alle Interessierten, 12.09. - 13.09.2019, Kurs-Nr.: 19-294K73

Nachname/Vorname

Geb.-Datum (freiwillige Angabe)

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und sind mit der Speicherung der Ihrer Daten einverstanden (widerrufbar)

Datum/Unterschrift

Ich habe Anspruch auf eine ermäßigte Teilnehmergebühr. Die Berechtigung hierzu liegt in Kopie bei. Anspruch auf 20% Ermäßigung haben Arbeitslose/Arbeitslosengeld II-Empfänger, Schüler, Studenten **bis 28 Jahre**.

Bitte füllen Sie unbedingt das SEPA-Lastschriftmandat aus!

Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Die Teilnehmergebühr wird nach Seminarbeginn eingezogen. Rechtzeitig vor Seminarbeginn informieren wir Sie über das Fälligkeitsdatum. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Ausfallgebühr:

Bei Abmeldungen **21 bis 10 Tage** vor Seminarbeginn müssen wir eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr in Höhe von **40%** der Teilnehmergebühr erheben. Bei Abmeldungen **9 bis einen Tag** vor Seminarbeginn werden **80%** der Teilnehmergebühr, bei Abmeldung am **Seminartag 100%** der Teilnehmergebühr berechnet.

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Kopftraining zu Fuß - Fortbildung für Gedächtnistrainer, Übungsleiter aus dem Sportbereich, Ergotherapeuten, Lehrer und alle Interessierten - Kurs-Nr.: 19-294K73

Donnerstag den 12.09.2019 bis Freitag den 13.09.2019

SEPA-Lastschriftmandat

LVHS Freckenhorst, Am Hagen 1, 48231 Warendorf
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43ZZZ00000574696

Mandatsreferenz: _____ (wird von der LVHS eingetragen)

Ich ermächtige die LVHS Freckenhorst, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der LVHS Freckenhorst auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....
Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

.....
Straße und Hausnummer

.....
PLZ/Ort

.....
Geldinstitut

.....
BIC

.....
IBAN

.....
Ort/Datum und Unterschrift des/r Kontoinhabers/in

Vor dem Einzug der SEPA-Lastschrift wird mich die LVHS Freckenhorst über den Einzug unterrichten.