

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 05 24

BrainFit - Neurofitness, Koordination und Gleichgewicht

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

In der Fortbildung BrainFit werden Übungen zur Mobilisierung und Aktivierung geistiger Leistungsfähigkeit in Anlehnung an die bekannte Trainingsform des Life Kinetik® vermittelt. Bei den Übungen werden Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlich, spaßiger Bewegung gekoppelt.

Ziel ist es, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Auch allgemeine Koordination und das Gleichgewicht stehen im Fokus dieser Fortbildung.

Termin:	Samstag, 21. September 2024, 10 - 17 Uhr
Ort:	vhs Worms
Referentin:	Caroline Haas, Sportwissenschaftlerin M.A., Rückenschulleiterin
Kostenbeitrag:	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	1. September 2024