

## Online-Wissen Kompakt - Brain Workouts - das bewegte Gehirntraining für alle Altersgruppen

Lehrgangsnummer:	F-2322
Lerneinheiten:	2
Kosten:	16 €   Vereinsmitglieder LSB BRB 20 €   Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	11.12.2023, 10:00 Uhr
Stornofrist:	28.11.2023

### Termin

12.12.2023, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort:	ESAB Bildungscampus (Online) Online-Lernplattform
Referent:in:	Cathleen Berbig
Ablauf:	Dienstag, 12.12.2023 - 17:30 - 19:00 Uhr
Hinweis:	Sie benötigen zwei Tennisbälle oder zwei Paar Socken.

### Inhaltliche Schwerpunkte

Das bewegte Gehirntraining zielt darauf ab, die individuelle Hirnleistungsfähigkeit und die kognitive Gesundheit zu fördern, indem neuronale Netzwerke durch Aus- und Neubildung gestärkt werden (Neuroplastizität). Besonderes Augenmerk liegt dabei auf motivierenden und freudvollen Bewegungsübungen, die sowohl motorische Fertigkeiten als auch das Sinnessystem ganzheitlich trainieren. Von den grundlegenden Bewegungskonzepten bis hin zu fortgeschrittenen Übungen werden die Teilnehmer\*innen in die Prinzipien eingeführt und lernen, wie sie diese in verschiedenen Kontexten anwenden können.

Insbesondere Kinder und Jugendliche profitieren von der Entwicklung grundlegender Fähigkeiten. Das Training stärkt das Selbstbewusstsein, das Selbstkonzept und die Selbstregulation auf positive Weise. Es zeigt deutliche Verbesserungen bei Lernschwierigkeiten und unterstützt eine erleichterte Lernerfahrung. Bei älteren Menschen eignen sich diese Übungen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem wird die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe) unterstützt. Die **Online-Fortbildung** bietet eine eingehende Einführung in die faszinierende Welt aus Kombinationsübungen für Körper und Geist. Diese interaktive Fortbildung ist für Personen konzipiert, die ihr Verständnis für die Verbindung zwischen körperlicher Bewegung und mentaler Leistungsfähigkeit vertiefen möchten. Sie bietet einen Überblick über die Grundlagen, Methoden und Anwendungsbereiche von verschiedenen Übungen aus den Bereichen Brain Gym, Neurokinetik und Life Kinetik.

#### Zielgruppe:

- Übungsleitende/Trainer:innen
- Lehrpersonal
- Erzieher:innen

### Hinweis

- Sie benötigen zwei Tennisbälle oder zwei Paar Socken.
- Fortbildung anerkannt zur DOSB Übungsleiter C- und B-Lizenzverlängerung beim LSB Brandenburg e.V.

### Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung  
Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam  
Tel.: 0331 – 585 67 320  
e: kundenservice@esab-brandenburg.de