Brain Workouts - das bewegte Gehirntraining für alle Altersgruppen

Lehrgangsnummer:	OF-2534
Lerneinheiten:	2
Kosten:	30 € | Vereinsmitglieder LSB BRB
	40 € | Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	09.04.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	01.04.2025

Termin

10.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort:	ESAB Bildungscampus (Online)
	Online-Lernplattform
Referent:in:	Cathleen Berbig

Inhaltliche Schwerpunkte

Herzlich willkommen zur **Online-Fortbildung "Brain Workouts - dein bewegtes Gehirntraining für alle Altersgruppen"**!
Tauche mit uns ein in die Welt von Übungen und Spielen, die nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Gehirn herausfordern und lerne, wie man diese in verschiedenen Kontexten anwenden kann.
Entdecke mit uns:

- **Theoretische Grundlagen:** Erhalte eine eingehende Einführung in die Prinzipien des bewegten Gehirntrainings und lerne, wie du diese in verschiedenen Kontexten effektiv anwenden kannst.
- **Nutzen für Kinder und Jugendliche:** Erfahre, wie grundlegende Fähigkeiten durch das Training gestärkt werden und wie sich dies positiv auf dein Selbstbewusstsein, Selbstkonzept, Selbstregulation sowie auf Lernschwierigkeiten auswirkt. Entdecke die erleichterte Lernerfahrung und die deutlichen Verbesserungen, die möglich sind.
- **Vorteile für ältere Menschen:** Erfahre, wie Brain Workouts zur Demenzprävention beitragen können und sowohl die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags, einschließlich geistiger Flexibilität und Sturzprophylaxe, unterstützt.

Diese interaktive Fortbildung bietet dir nicht nur ein Verständnis für die Verbindung zwischen körperlicher Bewegung und mentaler Leistungsfähigkeit, sondern auch praktische Einblicke in verschiedene Übungen aus den Bereichen Brain Gym, Neurokinetik und Life Kinetik. Mach dich bereit für eine faszinierende Reise durch Körper und Geist – sei dabei!
Zielgruppe:

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

Referentin: Cathleen Berbig

- Lehrerin an der Jane Addams Schule, Ausbildung angehende Erzieher:innen in den Bereichen Bewegungserziehung, Spiel und Sozialpädagogik
- Fachseminarleiterin für Berufsschulsport - Betreuung und Ausbildung von Lehramtsanwärter*innen
- Referentin beim 1. FC Union Berlin für die Fortbildung von Kindertrainer:innen und Kooperationseinrichtungen

- **YouTube Kanal Kindersport TV** mit knapp 100 Videos zu sportlichen und spielerischen Bewegungsideen und Spielen

Hinweis

- Sie benötigen **einen Ball oder ein 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
>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**