

Bereich Ältere

Teil 1: Denken & Bewegen – ein sportliches Gehirntraining für alle Altersstufen

Automatisierte Bewegungsabläufe, die in den tiefen Schichten unseres Gehirns abgespeichert sind und jederzeit abgerufen werden können, ermöglichen uns einen reibungslosen Alltag. Neue Bewegungsabläufe in Kombination mit kognitiven Aufgaben schaffen neue Vernetzungen im Gehirn. Weil nicht bis zur Perfektion geübt wird, bleiben sie für alle Anforderungen offen. So erwerben wir zunehmende Handlungskompetenzen in unterschiedlichen Situationen.

In der Praxis werden Bewegungsabläufe, deren Automatisierung für den Alltag sinnlos sind, nur so lange wiederholt, bis sie zu ungefähr 30% gelingen. Dann kommt der nächste Level.

Lasst euch ein auf ein spielerisch anmutendes, bewegungsreiches Gehirntraining, das Spaß macht.

Teil II: Der Stuhl – ein vielseitiges Sportgerät für Alle

Stuhlgymnastik??? So alt bin ich noch nicht!!! Diese Empörung ist die überwiegende Reaktion auf meine Einladung, einmal an der Stuhlgymnastik teilzunehmen.

In dieser Fortbildung erlebt ihr die Vielfalt an funktionellen Übungen, die auf und mit dem Stuhl möglich sind. Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule sowie der großen Gelenke mit Variationen für die bewegte Pause am Schreibtisch oder für Menschen mit körperlich bedingten Bewegungseinschränkungen, Sitztanz, Übungen aus den Bereichen Yoga, Faszientraining, Sensomotorik, Gleichgewichtsschulung, ohne und mit Handgeräten ...

Der Stuhl ist weit mehr als ein Möbelstück zum Sitzen und sitzen kann mit sehr viel Bewegung verbunden werden.

Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und den ÜL-C-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.

Termin	Samstag, 26. Oktober 2019, 10 - 17 Uhr
Ort	Bargteheide, Sporthalle der DBS, Am Schulzentrum
Referentin	Anke Försterling, Eutin, SHTV Referentin Gesundheitssport, DTB Ausbilder-Diplom
Teilnehmergebühr	30,00€
Meldungen	nur schriftlich per Mail info@ktv-stormarn.de oder an die Geschäftsstelle Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst
Meldeschuß	12.Oktober 2019