

# Brain Fit | Bewegungspausen & geistige Frische | FP



Das kombinierte Training für Körper, Gehirn & gute Laune!

Dieses Praxisseminar gibt einen kurzen Einstieg in die Funktionsweise des Gehirns und verdeutlicht, unter welchen Bedingungen neuroplastische Veränderungen hervorgerufen werden können.

## Ihr Nutzen:

Wenn Sie kleine, niederschwellige Übungsprogramme suchen, die auflockern, erfrischen, ablenken und Menschen zum Lachen bringen, sind Sie in dieser Fortbildung genau richtig.

Sie erhalten ein umfangreiches Seminarskript inkl. bildhafter Darstellung bzw. Beschreibung der durchgeführten Übungsformen.

Diese Fortbildung ist u.a. als Rückenschul-Refresher (nach KdR Richtlinien) anerkannt.

## Themen des Kurses:

- Anatomie und Funktionsweise des Gehirns
- Trainingsansatz und neurobiologische Wirkung
- umfangreiches Seminarskript inkl. Beschreibungen und bildhafter Darstellung
- Methoden des Gedächtnistrainings
- Rolle der Koordination/ Überkreuz-Koordination
- Konzentration- und Aufmerksamkeitstraining
- Übungen mit Bewegungskombinationen
- aktive Team- und Gruppenaufgaben
- Einsatz diverser Kleingeräte und Alltagsgegenstände
- spezielle Methodik & Didaktik
- Grundsätze für Progression & Regression
- Beispielprogramme (Basis- und Aufbaustufen)

## Der Kurs gilt als Verlängerung folgender Lizenzen:

- Fitness Trainer B-Lizenz
- Personal Trainer
- Rückengesundheit Kursleiter

<b>Leitung</b>	Lehrteam der Health and Fitness Academy
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	02.12.2022
<b>Ende</b>	03.12.2022
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 02.12., 12:00 - 19:15 Uhr Sa. 03.12., 09:00 - 14:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Rezeptionisten, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	