

Gehirntraining durch Bewegung, Spaß und Koordinationsübungen

KURZBESCHREIBUNG

In diesem sportlichen Seminar bewegen Sie sich und fördern und fordern Körper und Geist auf unterschiedlichste Weise. Dadurch trainieren Sie Ihre Kombinationsfähigkeit, Konzentration und Aufnahmekapazität. Spezifische Koordinationsübungen, Augenübungen, Denkaufgaben, An- und Entspannung, Übungen aus dem Jonglierbereich, Life Kinetik Fun Elemente sowie Ansätze aus dem Qi Gong, Improvisationstheater und Lachyoga werden so kombiniert, dass besonders viele neue Verbindungen zwischen Ihren Gehirnzellen entstehen. Je mehr dieser Verbindungen Sie haben, umso vielfältiger sind Ihre Denkmuster. Das alles zusammen ergibt ein ungewöhnliches Bewegungstraining in dem Sie Ihr Gehirn aktivieren und jede Menge Spaß haben werden!

HINWEIS

Bitte bringen Sie bequeme Freizeitkleidung und Hallenturnschuhe o. ä. zum Wechseln der Straßenschuhe mit.

IHR NUTZEN

Sie erhalten Impulse um das Gelernte nach dem Seminar in den Alltag zu integrieren.

Wenn Sie einen Teil der Übungen konsequent nach dem Seminar weiter verfolgen, stellen sich zahlreiche Verbesserungen ein, zum Beispiel im Bereich der Konzentrations- und Aufnahmekapazität, Körperwahrnehmung, körperliche Entspannungsfähigkeit, Gleichgewichtssinn, um nur einige positiv Aspekte zu nennen.

Neurologisch gesehen werden zahlreiche neue Synapsen und auch Gehirnzellen durch die Übungen gebildet

SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen Bewegungs- und Koordinationsübungen aus verschiedenen Bewegungsprogrammen. Zudem lernen Sie Wissenswertes über die Funktionsweise unseres Gehirns, welche Ihnen auch im Alltag hilfreich sein werden

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen

THEMEN

Theorie zur Wirkweise des Gehirns

Körperübungen

Körperwahrnehmung

Entspannungsübungen

LEHRMETHODEN

Erfahrungsorientiertes Lernen im gemeinsamen Tun und ausprobieren, reflektieren, nachspüren.

Trainer Impuls über Zusammenhänge von Körper und Gehirn

TERMINE

21.09.2026 (10:00 Uhr) bis

22.09.2026 (16:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Michael Fuchs

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 002