

**Bereich:** Gesundheitssport/Prävention

**Thema:** Einführungs-Training Edu-Kinestetik (Brain-Gym/Lerngymnastik)

**Kurzbeschreibung der Inhalte:**

Edu-Kinestetik wird auch Lerngymnastik genannt. Es ist ein Programm für die Verbesserung der geistigen Fitness und bietet sich im Grunde für alle Übungsgruppen, von Kindern bis zu den Senioren an. Es umfasst eine Reihe von einfachen Körperbewegungen, die die Voraussetzungen des Lernens unterstützen. Die Bewegungen regen die Sinne an, wie Sehen, Hören, Gleichgewicht und Eigenwahrnehmung. Gleichzeitig aktivieren sie neurologische Bahnen im Gehirn und schulen bestimmte Denk- und Koordinationsfähigkeiten. Es ist allgemein bekannt, dass physische Bewegungen die Funktion des Gehirns stimulieren und insbesondere die Zusammenarbeit verschiedener Bereiche im Gehirn verbessern. Darüber hinaus können die Übungen aus dem Brain Gym-Programm die Arbeit des Wahrnehmungssystems und damit das Lernen wirkungsvoll unterstützen.

Es gibt 26 Übungen, die je nach persönlichem Bedarf für alle Bereiche wirken können und gleichzeitig auch bestimmten Lernsituationen zugeordnet werden. Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Zusammenarbeit der Augen, Ohren, Hände, der rechten und linken Körper- sowie Gehirnhälften. Danach steht die Zusammenarbeit zwischen rechts und links, oben und unten, vorne und hinten im Vordergrund. Hiermit werden die innere und die äußere Kommunikation, die Organisation und das Verständnis gefördert. Die Techniken sind einfach und schnell zu erlernen und helfen Menschen jeden Alters, ihr Lernpotential auf allen Ebenen zu nutzen. So gewinnen wir wieder mehr Freude am Lernen und, indem wir an unserer persönlichen Entwicklung arbeiten, auch mehr Lebensfreude und Lebensqualität

<b>Lehrgang-Nr.:</b>	6	
<b>Termin</b>	Samstag, 03.2012	
<b>Beginn / Ende</b>	jeweils 10.00 Uhr / 16.00 Uhr	
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Erzieher/innen; Lehrer/innen, Sportlehrer/innen, Interessierte	
<b>Zeit / Dauer (LE)</b>	X LE	
<b>Ort</b>	Turnhalle des TVE Dreis-Tiefenbach, Dreis-Tiefenbach	
<b>Leistungen / Kosten</b>	STG-Mitglied 20,00 EUR	Externe 30,00 EUR
<b>ohne Übernachtung/Verpflegung</b>		
<b>Leitung</b>	Jutta Lauber	
<b>Lizenzverlängerung</b>	ja	

**Hinweis:** Offen für alle Übungsleiter und Interessierte

**Information bei:** Renate Feldman 02736 XXXX

Internet: [www.siegerland-turngau.de](http://www.siegerland-turngau.de) ▪ E-Mail: [lua@siegerland-turngau.de](mailto:lua@siegerland-turngau.de)  
Bankverbindung : Stadtparkasse Hilchenbach (BLZ 46051875) ▪ Konto-Nr. 1002039

**Siegerland Turngau e. V. 1886**

Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund

**Bildung - Programm 2011** Seite 2 von 2



**STG**

SIEGERLAND TURNGAU



Online-Anmeldung hier:

<http://www.siegerland-turngau.de/html/lehrgangsanmeldung.html>



**Geschäftsstelle Siegerland Turngau:**

Hauptstraße 93, 57271 Hilchenbach-Müsen

Tel. 02733 / 691490 / E-Mail: [gs@siegerland-turngau.de](mailto:gs@siegerland-turngau.de)

Internet: [www.siegerland-turngau.de](http://www.siegerland-turngau.de) ▪ E-Mail: [lua@siegerland-turngau.de](mailto:lua@siegerland-turngau.de)

Bankverbindung : Stadtparkasse Hilchenbach (BLZ 46051875) ▪ Konto-Nr. 1002039