

242V91710

## Entspannung im Gedächtnistraining mit einfachen Qi-Gong Übungen

Beginn	Samstag, 23.11.2024, 09:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Sabine Kelkel
Kursort	vhs-Z.TanzRaum 1.OG., Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

Bei Bewegung ist die Hirnleistung besonders aktiv. Was liegt näher, als Bewegung in der Natur anzubieten, diese ganz intensiv zu erleben, Körper und Geist zu stärken und in der Gruppe eine gute Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen. Das Programm dieser Weiterbildung bietet ein Konzept unterschiedlicher Übungen des Gedächtnistrainings, die das Gehirn ganzheitlich fordern. Koordinationsübungen und andere Bewegungseinheiten werden ebenso ausprobiert wie einfache Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong.

Gedächtnistraining und Bewegung miteinander kombiniert führen zu einem schnellen und nachhaltigen Erfolg der geistigen Leistungsfähigkeit. Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften können Informationen schneller verarbeitet und die Denkfähigkeit gesteigert werden.

### Zielgruppe

Kursleiter:innen für Ganzheitliches Gedächtnistraining zur Lizenzverlängerung, ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit.

Das Programm dieser Weiterbildung bietet ein Konzept unterschiedlicher Übungen des Gedächtnistrainings, die das Gehirn ganzheitlich fordern. Koordinationsübungen und andere Bewegungseinheiten werden ebenso ausprobiert wie einfache Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong.

Gedächtnistraining und Bewegung miteinander kombiniert führen zu einem schnellen und nachhaltigen Erfolg der geistigen Leistungsfähigkeit. Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften können Informationen schneller verarbeitet und die Denkfähigkeit gesteigert werden.

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Bitte beachten: Kostenfreie Abmeldung nur bis 17. Mai 2024 möglich!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.11.2024	09:00 - 16:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)