



Gehirnjogging

Weiterbildungskurs für Kursleitende (der Rheumaliga Schweiz)

Leitung: Nadine Däpp

Samstag, 19. Oktober 2024 – Alterszentrum Hottingen, Zürich

Ziele

Die Teilnehmenden...

- lernen, wie das scheinbar rasch ermüdende Gehirn mit relativ wenig Aufwand trainiert werden kann
- erweitern ihr Repertoire an Übungen und können diese erschweren/erleichtern
- lernen Koordinationsübungen kennen, die den Spass im Kurs fördern
- wissen, was dem Gehirn guttut (inkl. Brainfood)

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Begrüssung, Einführung
09.15 Uhr	Aufwärmübungen, Kennenlernspiele
	Fakten zum Gehirn
10.15 Uhr	Pause
10.30 Uhr	Das Gehirn vom Kindes- bis ins Seniorenalter
	Übungen erschweren oder vereinfachen (praktische Beispiele)
11.15 Uhr	Brain-Food: Welche „Nahrung“ fördert die Gehirnleistung?
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Brainfit-Übungen mit und ohne Musik; körperliche Dominanzen ausgleichen
	Herunterfahren (Entspannung) versus Aktivieren (Fingerübungen)
15.00 Uhr	Pause
15.15 Uhr	Gehirntraining in die Bewegungskurse integrieren; Spielideen
16.30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss

Allgemeine Informationen

Kursort: Alterszentrum Hottingen
Grosser Festsaal
Freiestrasse 65/71
8032 Zürich

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

Veranstalterin: Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch
Ansprechperson: Stefanie Wipf

Referentin: **Nadine Däpp**, Bewegungspädagogin und Gehirntainerin,
Fachspezialistin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung,
Amsoldingen

Teilnehmende: Kursleitende der kantonalen/regionalen Rheumaligen oder anderer
Organisationen

Mittagessen: In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie
bringen Ihren eigenen Lunch mit.

Kursgebühr: intern CHF 190.- (inkl. Kursunterlagen)
extern CHF 240.- (inkl. Kursunterlagen)

**Abmeldung/
Annullierung:** Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden
(siehe oben «Veranstalterin»).

Abmeldungen 30 bis 5 Tage vor Kursbeginn: Es wird eine Bearbeitungsgebühr von
Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer
Warteliste nachrücken kann.

Abmeldung ab 4 Tagen vor Kursbeginn: Es werden die gesamten
Kurskosten in Rechnung gestellt, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder
jemand von der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine
Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.

Unentschuldigtes Nichterscheinen: Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Schreibmaterial für Notizen

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldeschluss: Freitag, 20. September 2024