

Brainwalking – Der mentale Frische-Kick

Termin	26.09.2024 09.00–16.15 Uhr
Kurs	5992
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr inklusive der Unterlagen beträgt 180,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem
umseitigen Formular bzw. online unter
www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de an.

Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen
Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks
kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage
vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der
Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte
Rechnungsbetrag fällig.

Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 07 11 / 6 19 26-824

Anfahrt

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 07 11 / 6 19 26-821
Fax 07 11 / 6 19 26-849
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U2, U4, U14, U29 und U34
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Kommunikation & Gesundheitsförderung



Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk

26.09.2024
Stuttgart

Brainwalking – Der mentale Frische-Kick

Thema

Brainwalking ist lockere Bewegung (kein Sport!) gekoppelt mit effektivem Fitnessstraining für den Kopf – die clevere Alternative, um mental topfit und dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

Mit Hilfe einfacher Übungen trainieren Sie Konzentration, Denkschnelligkeit und Merkfähigkeit. Sie lernen das Konzept des mentalen Aktivierungstrainings (MAT) der Gesellschaft für Gehirntraining kennen und damit die Funktionsweise und den wissenschaftlichen Hintergrund von Brainwalking. Dieses Wissen können Sie sofort auf Ihren bereits vorhandenen Fundus anwenden.

Am Ende des Tages verfügen Sie über einen bunten Strauß aus hoch wirksamen Gehirnjogging-Übungen und über zahlreiche Tipps und Tricks zur Verbesserung der mentalen Fitness, sowohl für Sie selbst als auch im beruflichen Alltag in der Betreuung.

Mitmachen und Ausprobieren ist bei diesem Workshop ausdrücklich erlaubt und sogar erwünscht – Lach- und Spaßfaktor garantiert!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen

Inhalte

- Kennenlernen und Durchführen der Brainwalking-Methode
- Vorstellung des Konzepts des mentalen Aktivierungstrainings als wissenschaftlicher Hintergrund
- Körperliche und mentale Einflussfaktoren auf die geistige Fitness
- Praktische Tipps & Tricks für Beruf und Alltag
- Reflexion und Austausch zu den praktizierten Übungen
- Entwicklung eigener Übungsideen

Referentin

Vera Thumsch
Trainerin für mentale Aktivierung
Gehirn- und Gedächtnistrainerin

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Brainwalking – Der mentale Frische-Kick“ verbindlich an:
Kurs-Nr. 5992 am 26.09.2024

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ja nein

Anschrift Ihrer Einrichtung (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Einrichtung

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon/Fax

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte senden/faxen an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93

70176 Stuttgart

Tel. 0711 / 619 26-821 /-822

Fax: 0711 / 619 26-849