

Fortbildung Power für die Birne – Am Samstag, 04.02.23

Aktiv Konzentration und Gedächtnis stärken.

Kognitive Fähigkeiten helfen uns Anforderungen im privaten und beruflichen Alltag souverän zu meistern. Gegen Leistungsverluste kann man aktiv etwas tun, sowohl vorbeugend als auch bei akuten Einbußen. Mit mentaler Aktivierung und leichter Bewegung stärken wir unsere geistige Leistungsfähigkeit und verbessern unser Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Die Teilnehmer:innen erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Information und Praxis auf wissenschaftlich fundierter Basis, mit einfach durchzuführenden Übungen und jeder Menge Spaß. Die Referentin Petra Michaelis ist DOSB-Ausbilderin und Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) e.V.

Datum, Zeit:	Samstag, 04.02.23, von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Dorfgemeinschaftshaus Dannenberg Dannenberger Str. 20b 28879 Grasberg
Referentin:	Petra Michaelis
Zielgruppe:	ÜL C-Lizenz
Lizenzverlängerung:	8 LE
Teilnahme:	20,00 €
Veranstalter:	Kreissportbund Osterholz e.V. in Kooperation mit der AOK - die Gesundheitskasse. Die Fortbildung ist Bestandteil des Kooperationsprojekts „Aktiv & gesund älter werden“.
Anmeldung:	Kreissportbund Osterholz e.V. Bahnhofstr. 97a 27711 Osterholz-Scharmbeck Tel.: 04791-5045 E-Mail: info@ksb-osterholz.de

