

Fortbildung Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation

Gehirn an – Stress aus.

Einführung in das stressreduzierende Gehirnfitness-Training LINK MOVES®

Die Fortbildung bietet einen Einblick in Theorie und Praxis des Trainingskonzeptes [LINK MOVES®](#). Die Teilnehmenden erarbeiten gemeinsam mit der Referentin, wie die Inhalte und Übungen des Trainingskonzeptes im Rehasport-Training angewandt werden können. LINK MOVES® ist von der ZPP im Handlungsfeld Bewegung, nach §20 anerkannt.

Zielgruppe:

Übungsleiterinnen und Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation

Beschreibung:

LINK MOVES® ist ein stressreduzierendes Gehirnfitness-Training. Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und vernetzt bzw. verLINKt.

LINK MOVES® ist ein ganzheitliches Training zur Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten und kann sehr vielfältig in Rehasport-Gruppen eingesetzt werden. Insbesondere fördert und unterstützt LINK MOVES®:

- Stressabbau – Stressprävention
- Burnoutprävention
- Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Sturzprophylaxe
- Gedächtnisbildung
- Demenzprävention
- Schlafqualität
- Soziale Bindung
- Lebensqualität

Inhalte:

- Einführung LINK MOVES - Definition - Was steckt hinter dem Konzept
- Welcher Nutzen, welche Zielgruppe
- Das Gehirn – „die Schaltzentrale im Körper“ in Zahlen, Daten, Fakten
- Wichtige Gehirnareale – Angstzentrale – Gedächtniszentrale
- 3 wichtige Faktoren für die Gedächtniszentrale
- Kennen und Erkennen des dominanten Auges
- Spezielle Bewegungsübungen, die gezielt die Vernetzung der Gehirnareale ansprechen und Stress abbauen
- Gruppenarbeit - gemeinsame Erarbeitung verschiedener Steigerungsvarianten für unterschiedliche Zielgruppen im Rehasport

Referentin:

„Nur wer selbst beweglich ist kann auch andere in Bewegung setzen“, sagt Heidrun Link, Autorin, Inhaberin der Marke LINK MOVES® und Geschäftsführerin der LINK MOVES GmbH in Stuttgart. Sie ist als ausgebildete Tanzpädagogin mit betriebswirtschaftlichem Hintergrund und Gehirnfitnessexpertin selbst immer in Bewegung und hat das LINK MOVES®-Gehirnfitnesstraining entwickelt. Sie steht als Referentin auf der Bühne, coacht und begleitet Führungskräfte und deren Mitarbeiter, gestaltet Teamentwicklungsworkshops und bildet in der LINK MOVES®-Academy Trainer aus.

Als ehemalige Bühnentänzerin mit Wettkampferfahrung sowie Geschäftsführerin eines weltweit tätigen Unternehmens für Verhandlungsführung weiß



sie genau, wie man mit stressigen Situationen umgeht. Mit viel Humor und Menschenkenntnis regt sie mit ihrer mitreißenden, fröhlichen und motivierenden Art ihre Zuhörer und Teilnehmer der Workshops zur Selbstreflektion und zum Umdenken an. Mehr Informationen unter www.linkmoves.de.

Lizenzverlängerung:

Die Fortbildung umfasst 8 Lerneinheiten (LE). Die Möglichkeit diese zur Lizenzverlängerung zu verwenden ist vom jeweilig zuständigen Fachverband abhängig und muss als Einzelfall geprüft werden. Wir übernehmen für die Übungsleitungen unseres Netzwerks die Einzelfallprüfung bei folgenden Fachverbänden:

- Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.
- Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e. V.
- Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
- Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.
- RehaSport Deutschland e.V.
- Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.
- Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.

Organisatorisches:

Veranstalter: *Team Rehasport*; GRV Baden-Württemberg e. V.

Termin: 8. Mai 2021

Uhrzeit: 9:30 – 17:00 Uhr (8 Lerneinheiten)

Veranstaltungsort: SVK FunSportZentrum, Bogenstraße 35, 70806 Kornwestheim (bei Stuttgart)
www.funsportzentrum.de

Kosten: Die Fortbildung ist für unsere Partnereinrichtungen kostenfrei.
Für den Materialeinsatz ([Stressreduzierer-Säckchen](#)) berechnen wir bei Anmeldung pro Person 7,90 €.

Wie gewohnt sorgen wir für die Verpflegung der Teilnehmenden. Planen Sie dafür bitte zusätzlich ca. 10,-€ ein.

Anmeldung: unter <https://rehasport-online.de/termine/>

Anmeldeschluss: 15.04.2021

Ansprechpartnerin: Almut Ulrich; Tel. 0711 – 7585778-20; almut.ulrich@team-rehasport.de

Geplant ist die Veranstaltung als Präsenz-Veranstaltung. Sollte dies aufgrund der Pandemiesituation nicht möglich sein, werden wir die Veranstaltung als Online-Format durchführen.

