

ZWISCHEN POWER POINT UND FLIPCHART: FIT IN EINER MINUTE – FITTER IN FÜNF MINUTEN

Ort: Seminarhotel Flackl-Wirt, Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax

Termin: Do., 15. September und Fr., 16. September 2022 von jeweils 9 bis 17 Uhr

Referent*innen: Hannes Pratscher

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, das sich positiv auf Körper und Psyche auswirkt. Trotzdem sitzen wir zu viel und bewegen uns zu wenig. Gerade bei Seminaren, bei Aus- und Fortbildungen und in der Schule kommt es zu langen Sitzzeiten und auf Seite der Trainer:innen und Lehrer:innen zu langen Stehzeiten. Die Lösung sind einfache Bewegungsprogramme, die in nur wenigen Minuten pro Tag die Gesundheit nachhaltig verbessern. „Fit in einer Minute“ ist ein einzigartiges Konzept, bei dem mittels kurzer Bewegungseinheiten die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird.

ZIELGRUPPEN

- Alle, die Workshops oder Seminare leiten
- Lehrer*innen

ZIELE

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden in Theorie und Praxis die Umsetzung von Bewegungseinheiten „zwischen Power Point und Flipchart“. Sie erlernen effektive Methoden zu Stressabbau und Konzentrationssteigerung, die Interaktion und Gruppendynamik fördern.

INHALTE

- Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung
- Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch
- Übungen zur Förderung geistiger Aktivierung und Fitness
- Methoden zur Reduzierung von Rücken und Nackenproblemen
- Augenübungen
- "Entspannt in einer Minute - noch entspannter in fünf Minuten": schnelle Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien
- Studien, Fakten und Aktuelles zum Thema Bewegung
- Strategien zur Durchführung von Ausgleichsprogrammen

Information: 01 4000-76905, office@wig.or.at

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien