

NETZWERK

Mitmach Parcours zur ganzheitlichen Gesundheit

Ein Training der besonderen Art lädt ungezwungen zur aktiven Beteiligung ein.

Zielsetzung

Das Ziel ist, mit einer einfachen Methode den Menschen durch dem Mitmach Parcours ein Instrument an die Hand zu geben, bei dem sie spielend die Felder erfahren können, die für eine körperliche und mentale Fitness wichtig sind, ohne zu erziehen und zu werten, nur basierend auf Informationen. Die Teilnehmer erfahren vielleicht zum ersten Mal was Gedächtnistraining bedeuten kann. Dabei ist es unerheblich wie alt die Teilnehmer sind.

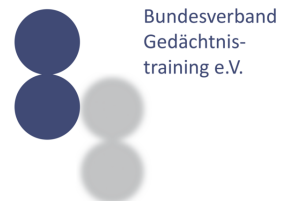
Es soll erkannt werden, dass nur alle Komponenten zusammen zu einem gesunden Leben gehören. Bewegung, Ernährung und mentales Training. Die Teilnehmer sollen angeregt werden über ihr Verhalten nachzudenken und Sport, mentale Fitness und neue Ernährungsformen in ihr Leben integrieren.

Der fertige Parcours kann ausgeliehen werden und soll insbesondere auf Messen und Gesundheitstagen präsentiert werden. Die Maßnahme soll dauerhaft etabliert sein und mit neuen Übungen auch weiterentwickelt werden. So könnten auch Menschen und Institutionen erreicht werden, die im Gesundheitswesen oder in Weiterbildungseinrichtungen, Schulen u.s.w. arbeiten.

Umsetzung

Der Parcours

- macht neugierig auf das ganzheitliche Gedächtnistraining des BVGT e. V.
- bietet spannende Herausforderung für die „Grauen Zellen“



Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

KONTAKT

Bundesverband
Gedächtnistraining e.
V.
Black & Decker Str.
17B
65510 Idstein

Ansprechpartnerin:
Margit Ahrens
Tel.: 0172/292 25 38
E-Mail:
mahrens@bvgt.de

LINKS

www.bvgt.de

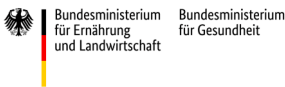
- zeigt die Vielfalt des Übungsrepertoires
- spricht alle Sinne an
- bietet Übungen für Menschen jeden Alters
- hat ausschließlich Themen zur Ernährung und Bewegung zum Inhalt

Eine entspannte bzw. positiv gespannte Atmosphäre lädt dazu ein, selbst aktiv zu werden und ohne Druck persönliche Erfolgserlebnisse zu erlangen. Es wird auf kognitiv-affektive Prozesse gesetzt, d. h. die Parcours-Übungen laden zum emotionalen Erleben ein und ermöglichen es gleichzeitig, das Problembewusstsein zu schärfen und gesundheitsbezogene Entscheidungen anzustoßen.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, das sich für gesunde Ernährung und/oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/mitmach-parcours-zur-ganzheitlichen-gesundheit/>