

NeuroZentrics - TERMINE/PREISE

NeuroZentriertes Bewegungstraining

- 27.-28. Februar 2021 in Münster/€ 200,-

NeuroZentriertes Gesundheitstraining

- 24.-25. April 2021 in Münster /€ 200,-

NeuroZentriertes Aufwärmen im Sport

- 13. November 2021 in Münster/€ 100,-

Sturzprophylaxe beginnt im Kopf

– ein neurozentriertes Konzept zur Sturzprävention im Alter

- 29. Mai 2021 in Münster/€ 100,-



NeuroZentrics

NEUROZENTRIERTES TRAINING

Programm 2021



(Bildnachweis: clipdealer.com)

Anmeldung & weitere Informationen:

DJK Sportverband DV Paderborn e.V.
Propsteihof 10
44137 Dortmund

0231 - 1848 207
info@djk-dv-paderborn.deeurokinetik.eu
www.djk-dv-paderborn.de

DJK
lebendig | menschlich | fit

SPORTVERBAND
Diözesanverband
Paderborn e. V.

DJK
lebendig | menschlich | fit

SPORTVERBAND
Diözesanverband
Paderborn e. V.

NeuroZentrics - The brain always wins

In unserem Körper passiert nichts ohne die Kontrolle durch unser Gehirn und Nervensystem. Dem primären Ziel, unser Überleben zu sichern, ordnet es alles andere unter. Entsprechende Erkenntnisse der Neurowissenschaft finden auch im sportlichen und gesundheitsorientierten Training zunehmend Berücksichtigung. Gesundheit und sportliche Leistung hängen vor allem von der Information ab, die unser Gehirn über unsere Sinne erhält. Die **NeuroZentrics**-Lehrgangsreihe greift diesen neurozentrierten Ansatz auf, vermittelt das notwendige theoretische Basiswissen und führt in die Trainingspraxis der relevanten neuronalen Komponenten ein.



NeuroZentriertes Bewegungstraining

Die physischen Komponenten sportlichen Trainings stehen im Mittelpunkt der klassischen Trainingslehre. Jede sportliche Bewegung hat jedoch auch ein neuronales Anforderungsprofil - das Gehirn und das zentrale Nervensystem steuern auf der Grundlage vielfältiger sensorischer Informationen alle körperlichen Funktionen und damit auch Bewegungsqualität und sportliche Leistungsfähigkeit.

In Orientierung an Struktur und Funktion des Nervensystems erweitert das neurozentrierte Bewegungstraining die Perspektiven der Gestaltung und Steuerung sportlichen Trainings: Zur Verbesserung der sportlichen Leistung werden Aufnahme und Verarbeitung von Informationen der Augen, des Gleichgewichtssystems und des Körpers gezielt trainiert.

Der Lehrgang vermittelt kompetenzorientiert Grundlagen des neurozentrierten Bewegungstrainings in Theorie und Praxis.

NeuroZentrics - The brain always wins

NeuroZentriertes Gesundheitstraining

Für unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit ist die Funktion von Gehirn und Nervensystem von grundlegender Bedeutung.

Gezielte, neurologisch ausgerichtete Übungen können Stresssymptome reduzieren, die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

In diesem Lehrgang werden die wichtigsten theoretischen und praxisrelevanten Grundlagen eines neurozentrierten Gesundheitstrainings mit dem Ziel der direkten Anwendbarkeit vorgestellt.

NeuroZentriertes Aufwärmen im Sport

Das Sportwissenschaftliche Lexikon beschreibt das Aufwärmen als „Tätigkeit zur Herstellung einer optimalen psycho-physischen Verfassung vor sportlichem Training und Wettkampf“.

Eine optimale und umfassende Vorbereitung sportlicher Belastung – vor allem mit Blick auf die Prophylaxe von Verletzungen – sollte gezielt Struktur und Funktion von Gehirn und Nervensystem als Steuerorgan menschlicher Bewegungen miteinbeziehen.

Aufwärmen im Sport unter Berücksichtigung neuronaler Prinzipien und Prozesse beinhaltet:

- Atemübungen,
- die Aktivierung der Rezeptoren,
- spezifische Mobilitätsübungen sowie
- Augen- und Gleichgewichtsübungen

Der Tageslehrgang gibt den notwendigen theoretischen Input und konkretisiert das Thema in der Praxis für den Breiten- und Mannschaftssport.

Sturzprophylaxe beginnt im Kopf

– ein neurozentriertes Konzept zur Sturzprävention im Alter

Ein Großteil aller Krankenhausaufenthalte von Menschen über 45 ist auf Stürze zurückzuführen. Dabei tragen viele Einzelfaktoren zu einem Sturz bei. Entsprechend differenziert müssen präventive Maßnahmen ausgerichtet sein.

Eine ganzheitliches Präventionskonzept muss neben der Beseitigung umgebungsbedingter Sturzgefahren vor allem ein spezifisches Training der neuronalen Komponenten der relevanten Kraftleistungen und der bewegungssteuernden Systeme (Augen, Gleichgewichtssystem) berücksichtigen.

Hier setzt der Tageslehrgang mit alltagsrelevanter Trainingspraxis an.

