

Fachtagung „Kleine Schritte, große Sprünge – Kindheit in Bewegung“

NeuroKinetik®

Zeitblock: *wird nach Erstellung des Zeitplans ausgefüllt*

Ort: *wird nach Erstellung des Zeitplans ausgefüllt*

Referent*in: **Beate Esch**

NeuroKinetik® ist das ganzheitliche Bewegungstraining des DJK-Sportverbandes Diözesanverband Paderborn. Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl Gehirnstrukturen und Gehirnprozesse optimieren als auch positiv auf das Sinnessystem wirken. Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der Ausbildung von Basiskompetenzen (Exekutive Funktionen); Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation sowie das Körperbewusstsein werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter.