



DV-Limburg

## Ausschreibung



### Was ist NeuroKinetik®?

NeuroKinetik® - DAS TRAINING

NeuroKinetik® ist das neurophysiologische 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 motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der Basiskompetenzen; Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich.

NeuroKinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe).

### Neurokinetisches Trainingsprinzip

Herausfordernde und motivierende Bewegungsaufgaben, die aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, stimulieren das Gehirn und führen zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin sowie zur Freisetzung des Nervenzellwachstumsfaktors BDNF. Als Folge kommt es zu strukturellen Veränderungen und neuen Netzwerkbildungen.

### Trainingsinhalte

Motorische Kompetenz geschult durch: Rhythmische Übungen, Reaktionsübungen, Bilaterale Bewegungsübungen, Überkreuzbewegungen.

Sinnessystem/sensorische Integration: Schulung des visuellen, vestibulären, kinästhetischen und auditiven Systems

Ganzheitliche Auswirkungen - Förderung der Basiskompetenzen durch NeuroKinetik®, kognitive Kompetenzen, personale Kompetenzen, soziale Kompetenzen

### Zertifikatsausbildung

Die zielgruppenspezifische Zertifikatsausbildung umfasst 15 Lerneinheiten und vermittelt die Grundlagen von NeuroKinetik® in Theorie und Praxis.

Es befähigt die Teilnehmer/innen zur Planung und Durchführung von NeuroKinetik®-Übungsstunden.

Für die Absolvierung der Ausbildung sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Sie schließt mit dem NeuroKinetik®-Zertifikat ab. Lizenzverlängerung (15 UE) von DOSB Übungsleitungslizenzen sind möglich.

## NeuroKinetik®-Zertifikatsausbildung

DJK-Fortbildung für Übungsleitende

Termin: 5.-7.11.2021 ,

Ort: Familienferiendorf Hübigen / WW

### Kosten:

150,-€ für Übungsleitende im DJK Verein, 175,-€ für Teilnehmende aus anderen Vereinen

incl. Unterkunft (EZ)/Verpflegung

Anmeldefrist: 01.09.2021

Veranstalter DJK DV Limburg in Kooperation mit dem Neurokinetik® Team des DJK Diözesanverband Paderborn

DJK-Sportverband Diözesanverband Limburg

Joachim Sattler  
Grabenstraße 56  
65549 Limburg

Telefon: 06431 295-364  
Telefax: 06431 28113-364

E-Mail: [djk@bistumlimburg.de](mailto:djk@bistumlimburg.de)  
[www.djk-dv-limburg.de](http://www.djk-dv-limburg.de)

Limburg, den 01. Dezember 2020



Bankverbindung Pax-Bank eG; IBAN DE63 3706 0193 4004 2940 12

# Anmeldeformular | Einverständniserklärung

zum DJK-**NeuroKinetik®-Zertifikatsausbildung** vom 5.-7.11.2021

.....  
Name | Vorname

.....  
Geburtsdatum

.....  
Straße | Hausnummer

.....  
PLZ | Ort

.....  
E-Mail

.....  
Verein

Ich bin damit  einverstanden  nicht einverstanden,  
dass die o.g. Angaben bis auf Widerruf verwendet werden dürfen. Dies zu Zwecken der Zusendung von  
Ausschreibungen, Einladungen, Infos und Veranstaltungen im Rahmen meiner Übungsleitenden- oder  
Vereinmanager-Tätigkeit.

Ich bin damit  einverstanden  nicht einverstanden,  
dass die Angaben zu meinem Namen und meiner Anschrift sowie Telefon und E-Mail in einer Netzwerk-  
liste allen Teilnehmenden zur Verfügung stehen (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften).

Ich bin damit  einverstanden  nicht einverstanden,  
dass der Veranstalter die während der Veranstaltung aufgenommenen Foto- und Filmaufnahmen bis  
auf Widerruf für die Öffentlichkeitsarbeit (Internet, Pressemitteilung und Abdruck in Printmedien) nutzen  
darf. Ein Recht auf Veröffentlichung besteht nicht. Ein Honorar wird nicht gezahlt. Eine kommerzielle  
Nutzung ist ausgeschlossen.

*Der Unterzeichnende hat das Recht, diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe einer Begründung zu widerrufen. Weiterhin können erhobene Daten bei Bedarf korrigiert, gelöscht oder deren Erhebung eingeschränkt werden. Auf Anfrage können Sie unter der untenstehenden Adresse eine detaillierte Auskunft über den Umfang der von uns vorgenommenen Datenerhebung verlangen. Auch kann eine Datenübertragung angefordert werden, sollte der Unterzeichnende eine Übertragung seiner Daten an eine dritte Stelle wünschen.*

.....  
Ort | Datum

.....  
Unterschrift