

Konzentrationsstrainings-Kurs

Kurs für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren



Konzentrationsstrainings-Kurs für Kinder (6-9 Jahre)

25.09.-23.10.2018, dienstags von 15.30-17.00 Uhr

Kostenbeitrag 84,- Euro (5 Einheiten)

Anmeldungen bitte bis zum 20.09.2018

Mit der Konzentration ist es nicht immer einfach, auch ohne rosa Elefant bleibt man nicht immer bei der Sache. Daher bieten wir zu diesem Thema einen Kurs speziell für Grundschulkindern an.



„Konzentrationsstörungen machen es Kindern oft schwer, dem Unterricht zu folgen und können zu Schulproblemen führen“, erklärt Betreuerin und Ergotherapeutin Gülsüm Kaya. „Durch das Gruppensetting bieten sich besonders in geeigneten Spielen zahlreiche Möglichkeiten der Interaktion und des Einübens von Regeln. Der Kurs zielt auf eine verbesserte Steuerung von Aufmerksamkeit, nicht nur für die Schule“

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt, um eine möglichst individuelle Förderung zu gewährleisten.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Herz-Kreislauf-Training

Kurs wird von Krankenkassen unterstützt

Dienstag, 25.09. bis Dienstag, 13.11.2018, 9.30 bis 10.30 Uhr

Kostenbeitrag 95,- Euro (8 Einheiten à 60 Minuten)

Anmeldungen bitte bis zum 20.09.2018

Jeder kann in jedem Alter etwas für seinen Körper und ein positives Wohlbefinden tun!

Durch unser neues Kursangebot „Herz-Kreislauf-Training“ ermöglichen wir Ihnen den (Wieder-)Einstieg in eine regelmäßige sportliche Betätigung. Wir bringen Sie mit unterschiedlichen Bewegungsarten und -intensitäten, Kräftigungsübungen für den ganzen Körper und kleinen Spielen in Schwung.



Unter Herz-Kreislauf-Training (HK-Training) versteht man zusammenhängende, zyklische Bewegungseinheiten, die kontinuierlich über einen längeren Zeitraum absolviert werden. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Herzens verbessert und eine Reihe von Risikofaktoren lassen sich reduzieren, die für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind. So kann sich ein regelmäßiges HK-Training z.B. positiv auf Übergewicht, Bluthochdruck oder einen erhöhten Blutzuckerspiegel auswirken. Außerdem kann auch psychischen Verstimmungen, Depressionen, Stress oder Ängsten entgegen gewirkt werden.

Das Kursprogramm wird von den Krankenkassen unterstützt. Eine regelmäßige Teilnahme ist hierfür Bedingung. Dennoch bitten wir Sie, sich bei Ihrer Krankenkasse vor Anmeldung und Teilnahme abzusichern.

Rücken-Fit

Kurs wird von Krankenkassen unterstützt

Donnerstag, 4.10. bis Donnerstag, 13.12.2018, 18.00-18.45 Uhr

Kostenbeitrag 95,- Euro (10 Einheiten à 45 Minuten)

Anmeldungen bitte bis zum 28.09.2018

Mithilfe von einfachen, aber effektiven Übungen wird der Muskelaufbau unterstützt. Diese können im Anschluss auch selbstständig zu Hause durchgeführt werden, um sich selbst und seinem Rücken etwas Gutes zu tun.

10 Wochen für einen gesunden Rücken

Auch Dehn- und Mobilisationsübungen kommen nicht zu kurz und ermöglichen ein entspannendes Cool down, das zusätzlich noch die Beweglichkeit verbessern kann.



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Bauernhoftage

für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren



Montag, 29.10. bis Dienstag, 30.10.2018, 9.00-12.30 Uhr

Kostenbeitrag 45,- Euro (2 halbe Tage, pro Tag 22,50 Euro)

Anmeldungen bitte bis zum 25.10.2018



Zum Programm gehört neben Spiel und Spaß unter freiem Himmel und verschiedenen Körperwahrnehmungsübungen auch die Begegnung mit der Tierwelt.

Bauen, Basteln, Spielen, Streicheln und Füttern

„Am Bauernhoftag machen wir Spiele aus dem erlebnispädagogischen Bereich, beschäftigen uns mit den Tieren auf dem Freizeithof und sind dabei möglichst oft an der frischen Luft“, erzählt Dr. phil. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen. Sie ist hauptverantwortlich für den Erlebnistag.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Programm für Kinder findet bei jedem Wetter draußen in der Natur statt. Um entsprechende Kleiderauswahl wird gebeten.

Halloween-Grusel-Klettern

für Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren



Mittwoch, 31.10.2018, 15.30 bis 20.30 Uhr

Kostenbeitrag 47,- Euro (5 Stunden)

Anmeldungen bitte bis zum 26.10.2018

Fünf Stunden Klettern, Spielen und Grillen mit Grusel-Faktor: Das Praxis-Zentrum Göppingen lädt zu einem besonderen Grusel-Event ein.

Nicht erschrecken: Grusel-Kletter-Spaß in den Herbstferien

Auf 6 bis 8 Metern Höhe klettern 9 bis 12-Jährige unter professioneller Anleitung in den Baumwipfeln. Zwei ausgebildete Sicherheitstrainer begleiten das fünfstündige Programm, bei dem im Hochseilgarten geklettert sowie in Gruselkostümen gegrillt, gespielt und gequatscht wird.



Teilnehmen können nur Personen unter 120 Kilo und größer als 135 cm. Wir bitten darum, im Gruselgewand zu erscheinen.

„Wie motiviere ich mein Kind?“

Vortrag für Eltern, Erzieher, Lehrer und Interessierte

Montag, 05.11.2018, 19.00-20.30 Uhr

Kostenbeitrag 5,- Euro

Anmeldungen bitte bis zum 18.10.2018



Manches interessiert uns, manches nicht. Das kennt jeder und ist kein Anlass zur Sorge. Das Ausmaß von Motivation hängt immer vom Lerngegenstand ab. Es kann aber auch gelernt werden, wenn der Inhalt an sich als uninteressant empfunden wird. Das passiert häufig in der Schule. Kinder lernen, weil sie die Aufmerksamkeit ihres Lieblingslehrers haben oder ein Lob von den Eltern bekommen möchten.

Was mache ich aber, wenn ein Kind gar keine Lust mehr hat, sich nicht mehr motivieren lässt und seine Lernbemühungen gänzlich einstellt? Diese und weitere Fragen rund um Motivation behandelt der Vortrag am 5. November 2018.

Interessierte erfahren mehr über die Hintergründe von Motivationsproblemen. Es besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen auszutauschen. Praktische Tipps für zu Hause runden das Angebot ab.



HALB-JAHRESPROGRAMM FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Juli bis Dezember 2018



Das Praxis-Zentrum am Stadtrand von Göppingen verbindet moderne Behandlungsmöglichkeiten mit ländlichem Charme. Physiotherapie, Ergotherapie & Tiergestützte Therapie: Die Anwendungen des hochqualifizierten Therapeuten-Teams zielen auf die Linderung von körperlichen und seelischen Beschwerden. Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder der gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie an Selbstzahler. Zusätzlich bietet das Praxis-Zentrum ein Programm für Kinder und Erwachsene, das in diesem Flyer vorgestellt wird.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:
www.pz-goepingen.de

Konzentrationsstraining für Jugendliche

Vortrag für Eltern, Erzieher, Lehrer und Interessierte

Vortrag „Konzentrationsstraining bei Jugendlichen“**Montag, 02.07.2018, 18.30 Uhr**

Kostenbeitrag 5,- Euro

Anmeldungen bitte bis zum 28.06.2018



Auch abseits der Schule ist es für Jugendliche häufig schwer bei der Sache zu bleiben. Doch Konzentration lässt sich trainieren, um die Aufmerksamkeit besser zu steuern.

Konzentration kann man trainieren

„Konzentrationsstörungen machen es Jugendlichen oft schwer, dem Unterricht zu folgen und können zu Schulproblemen führen“, erklärt Referentin und Ergotherapeutin Gilsüm Kaya.

Einerseits vermittelt der Vortragsabend ein gewisses Hintergrundwissen und auch ein Verständnis dafür, wie es zu Konzentrationsschwächen und dadurch zu Lernschwierigkeiten kommen kann, andererseits geben wir Ihnen „Handwerkzeug“ mit auf den Weg, wie Sie diesem Problem entgegenzutreten können.

Ferien-Kletterspaß im Hochseilgarten

Zwei Kurse für zwei Altersstufen

Donnerstag, 26.07.2018, 14.00-16.30 Uhr (9-11 Jahre)

Kostenbeitrag 21,- Euro

Freitag, 27.07.2018, 14.00-16.30 Uhr (12-14 Jahre)

Kostenbeitrag 21,-Euro

Anmeldungen bitte bis zum 23.07.2018

**Endlich Sommerferien!**

Wir wollen Euch den Beginn der Sommerferien gleich mit unserem Ferien-Kletterspaß im Hochseilgarten versüßen.



Am ersten und zweiten Ferientag bieten wir zwei Termine an: Donnerstag, 26.07. für Kinder im Alter von 9 bis 11 Jahren sowie Freitag, 27.07. für Schüler im Alter von 12 bis 14 Jahren. Auf 6 bis 8 Metern Höhe klettern die Teilnehmer für 2,5 Stunden jeweils von 14 bis 16.30 Uhr in den Baumwipfeln. Unter professioneller Anleitung in der Kleingruppe werden erlebnispädagogische Elemente integriert und knifflige Aufgaben im Team gelöst.

Mitmachen können nur Kinder und Jugendliche unter 120 Kilo und größer als 135 cm.

Es gibt nur eine begrenzte Teilnehmerzahl.

**Psychomotorische Erlebniswoche**

für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

**Montag, 27.08. bis Freitag, 31.08.2018, 9.00 bis 16.00 Uhr**

Kostenbeitrag für 5 Tage 219,- Euro,

gegen Aufpreis auch mit Verpflegung

Anmeldungen bitte bis zum 23.08.2018

Zum Programm gehören neben Spiel und Spaß unter freiem Himmel und verschiedenen Körperwahrnehmungsübungen, auch die Begegnung mit der Tierwelt sowie bei entsprechendem Wetter ein Kletterkurs im Hochseilgarten oder am Kletterbaum.

Spiel und Spaß in der Natur

„Bei uns sind alle Kinder herzlich willkommen. Wir bieten altersgerechte Übungen zur Körperwahrnehmung und verwenden auch mal Naturmaterialien für unsere Spiele mit erlebnispädagogischem Charakter“, erklärt Dr. phil. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen. „Unser Ferienprogramm kann das Selbstvertrauen stärken und Sozialkompetenzen fördern. Kinder lernen zum Beispiel spielerisch ihre Grenzen kennen.“

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Programm für Kinder findet bei jedem Wetter draußen in der Natur statt. Um entsprechende Kleiderauswahl wird gebeten.

**Lern-Camp**

Nachhilfe, Konzentrationstraining und Erlebnispädagogik

Montag, 03.09. bis Freitag, 7.09.2018, 8.00 bis 13.00 Uhr

Für Schüler der 2. bis 5. Klasse (Kleingruppe)

Kostenbeitrag 149,- Euro

inkl. Unterrichtsmaterialien und Getränke

Anmeldungen bitte bis zum 24.08.2018

**1x täglich Nachhilfeunterricht
1x täglich Konzentrationstraining
+ Spiel, Spaß und Bewegung**

Tägliche Nachhilfe-Stunden kombiniert mit Bewegung, Spiel und Spaß: Beim Ferien-Lern-Camp können Schüler der 2. bis 5. Klasse eine Woche lang den Lehrstoff der Schule auffrischen und ihre Kenntnisse verbessern. In der Woche vor Schulbeginn werden Kinder mit täglichem Nachhilfestunden und Konzentrationstraining auf den wiederkehrenden Schulalltag vorbereitet. Abgerundet werden die Lerneinheiten durch gezieltes Spielen.



„Unser Ziel ist es, bisherige Schwierigkeiten durch neue Ansätze zu lösen. So sind die Kinder gut gerüstet für die nächste Klassenarbeit“, erklärt Dr. phil. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 7 Kinder, um jedem Kind eine individuelle Förderung zu bieten.

Lumberjack feat. Alexander Klaws & Nadja

Konzert präsentiert vom PZG beim Göppinger Stadtfest

Samstag, 08.09.2018, 19 Uhr

Konzert am Marktplatz in Göppingen

Eintritt frei, Spenden erwünscht



Für förderbedürftige Kinder bietet das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) besondere Therapien an, die auch Ärzte empfehlen. Nicht alle werden von den Krankenkassen unterstützt. Daher veranstaltet das Praxis-Zentrum seit zwei Jahren Benefizkonzerte. Deren Erlös kommt Kindern zugute, die therapeutisch davon profitieren.

Fördern, Feiern, Tanzen & Musik genießen

Dieses Jahr treten bei der Spendenaktion die Lumberjack Big Band mit Alexander Klaws (Musical-Darsteller aus „Tarzan“ und „Ghost“) und seiner Frau Nadja Scheiwiller (Musical-Darstellerin, Schauspielerin) auf. Aufgrund der großen Popularität der Band und der Sänger findet das Konzert 2018 auf dem Göppinger Stadtfest am 8. September statt, deren Organisatoren uns bereitwillig unterstützen.

Hierzu lädt das PZG alle Musikbegeisterten herzlich ein. Der Eintritt ist kostenfrei. Spenden sind dennoch erwünscht, sie kommen den Kindern zugute.

**Babymassage**

Kurse für Säuglinge mit Mama oder Papa

**Dienstag, 11.09. bis Dienstag, 23.10.2018, 10.30 bis 11.30 Uhr**

Für Babys im Alter von 4 Wochen bis 4 Monate bei Kursbeginn

Kostenbeitrag 69,- Euro (7 Einheiten)

Anmeldungen bitte bis zum 6.09.2018

Massagen sind schön, sorgen für Entspannung und tun gut. Säuglinge zwischen vier Wochen und vier Monaten werden beim Kurs von Mama oder Papa massiert und dabei von einer ausgebildeten Kinderphysiotherapeutin angeleitet.



„Eine solche Babymassage hat viele positive Auswirkungen auf das Kind“, weiß Dr. phil. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxiszentrums. So wird dadurch nicht nur die Bindung zwischen Kind und Elternteil gestärkt, sondern auch junge und unerfahrene Eltern lernen, dass das Kind nicht so zerbrechlich ist wie man denkt.

Bei der Massage werden Hormone ausgeschüttet, die das Immunsystem stärken können. Durch die Massage wird außerdem die Durchblutung angeregt und auch die Reizübertragung zwischen Nerv und Muskel verbessert. Bei regelmäßiger Anwendung können sie für ein allgemein besseres Wohlbefinden des Kindes sorgen und bei Schlafproblemen helfen. Massagen am Bauch fördern die Verdauung und sind besonders gut für Kinder mit Blähungen oder Koliken.

02.07.2018: Vortrag für Jugendliche „Konzentrationsstraining“

26.07+27.07.: **Ferien-Kletterspaß** (9-11 Jahre)+(12-14 Jahre)27.-31.08.: **Psychomotorische Erlebniswoche** (7-12 Jahre)03.-07.09.: **Lern-Camp** (2.-5. Klasse)

08.09.2018: Lumberjack Big Band feat. Alexander Klaws & Nadja

Konzert präsentiert vom PZG beim Göppinger Stadtfest

11.09.-23.10.2018: Babymassage (**4 Wochen-4 Monate**)25.09.-23.10.2018: **Konzentrationstrainings-Kurs** (6-9 Jahre)

25.09.-13.11.2018: Herzkreislauf-Training

04.10.-13.12.2018: Rücken-Fit

29.-30.10.2018: **Bauernhoftage** (4-6 Jahre)31.10.2018: **Halloween-Grusel-Klettern** (9-12 Jahre)

05.11.2018: Vortrag „Wie motiviere ich mein Kind?“

Angebote für Erwachsene und für Kinder

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 07161 601-9690 oder per E-Mail (pet@pz-goepingen.de) für die Angebote an.

Das hier genannte Programm richtet sich an Selbstzahler und findet in der Pappelallee 49 statt. Rücken-Fit-Kurse sowie das Herzkreislauf-Training werden durch die Krankenkassen unterstützt. Bildungsprogramme unterstützt

ANMELDUNG UND KONTAKT

Praxis-Zentrum Göppingen

Pappelallee 49 (PET-Freihof)

73037 Göppingen

Tel. 07161 601-9690

Fax 07161 601-9696

E-Mail pet@pz-goepingen.de

www.pz-goepingen.de

SO FINDEN SIE UNS

Aus Richtung Stuttgart: A8, Ausfahrt Wendlingen, B10 nach Göppingen. Aus Richtung Ulm: A8, Ausfahrt Aichelberg, 13km bis Göppingen. Kostenlose Besucherparkplätze sind vorhanden. Der Freihof liegt in Fußweite des Göppinger Bahnhofs. Die nächste Bushaltestelle befindet sich in der Jahnstraße/Eishalle (Buslinien 31, 32 und 33).