EINLADUNG

gemma raus!

abwechslungsreiche und altersgerechte Bewegungsangebote in Parks

Wir laden Alle, die sich für Bewegungsangebote im Freien interessieren, herzlich ein, an der kostenlosen MultiplikatorInnen-Weiterbildung im Rahmen des Projektes „Gemma raus!“ teilzunehmen:

Termin: Donnerstag, 2. 9. 2010

Zeit: 9.30 – ca. 12.00

Ort: Rudolf-Bednar Park Wien Leopoldstadt (siehe Lageplan S. 2)

Leitung und Durchführung:

Mag.ª Barbara Kolb, o. Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb (Qigong)

Geplanter Zeitablauf:

9.30 Ankommen, Begrüßen, Kennenlernspiele und Gruppenbildung

10.00 Gemeinsames Aufwärmen, Vorstellen sinnvoller Übungsformen für ein Aufwärmen im Freien

10.15 Gemeinsames Üben an den Bewegungsgeräten mit Bewegungsanleitungen und Hinweisen zur gesundheitsförderlichen Nutzung

10.30 Schwung- und Atemübungen aus dem Qigong

11.00 Brainwalking: Verbinden von Bewegen, Wahrnehmungsschulung und Gedächtnistraining in der Natur

11.30 Abschluss mit Spielformen

11.45 Ausklang und informeller Erfahrungsaustausch mit Jause

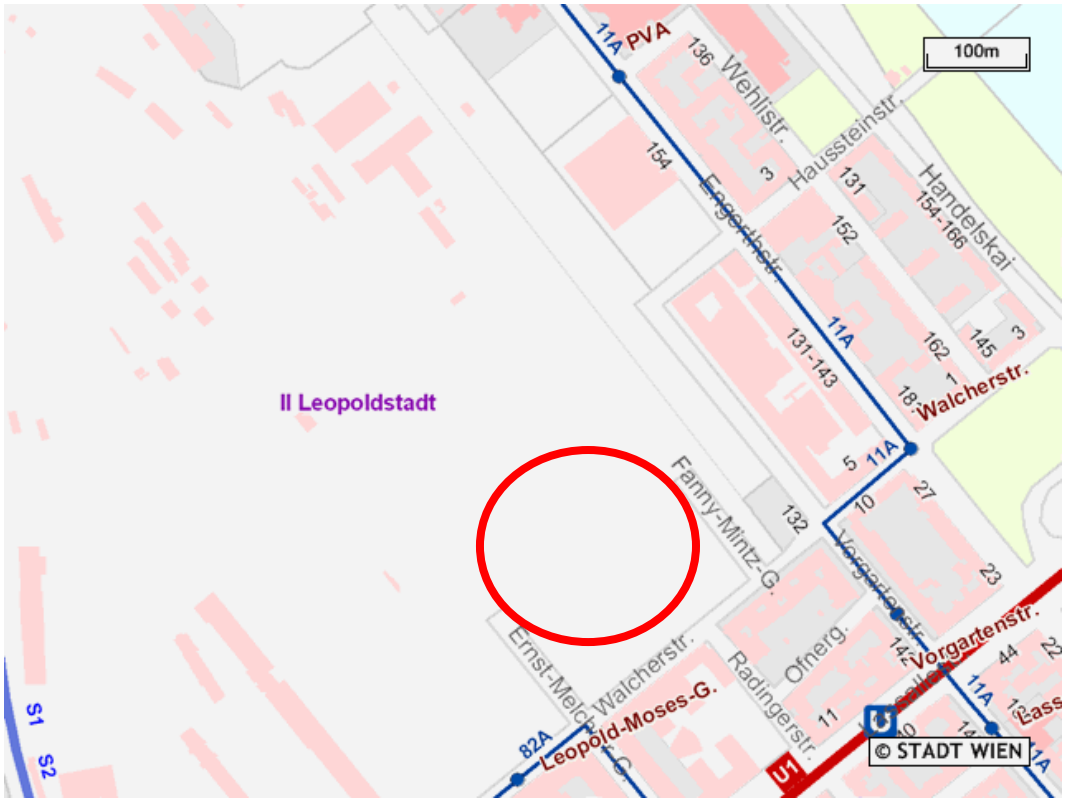
Anmeldung bitte bis Freitag, 27. 8. 2010 unter:

Mag.ª Barbara Kolb, Universität Wien

Email: barbara.kolb@univie.ac.at,

☎ 01/4277-286 67

Fax 01/4277 488 19



Die Weiterbildung findet statt in Kooperation mit dem

Projekt „Betreutes und Animiertes Bewegen“

und

Lebensqualität im Alter

des katholischen Bildungswerks der Erzdiözese Wien.

Bei Regen wird die Weiterbildung um eine Woche
auf Donnerstag, 9. September 2010, 9.30 Uhr, gleicher Ort, verschoben.