



CZV-Weiterbildung

NEU: Gedächtnistraining ist Gehirntraining und hält fit im Kopf

Die Teilnehmenden erfahren Informationen über die Funktion des Gedächtnisses und können ihren Lerntyp erkennen. Sie lernen verschiedene Merktechniken kennen durch Verknüpfen, Visualisieren, Wiederholen und Strukturieren .

Aus dem Berufsalltag werden praktische Beispiele erarbeitet und mit den Merktechniken verbunden. Mit spielerischen Übungen vertiefen die Teilnehmer die Merktechniken und werden staunen, wie in einem Tag schon Fortschritte möglich sind.

Als erfreulichen Nebeneffekt bietet dieses Training nicht nur Vorteile im Beruf sondern es wird auch für den Alltag Tipps und Tricks bieten, die immer wieder Freude machen.

Kursleitung

Der Kurs wird durch Hansruedi Kaeser geleitet. Hansruedi Kaeser arbeitet bei der SBB im Bereich Fahrplan und Netzdesign, ist Gedächtnistrainer SVGT und Ausbilder.

Kursdaten/-ort

11. August 2016, 8.00 bis 16.30 Uhr in Gommiswald

17. Oktober 2016, 8.00 bis 16.30 Uhr im St. Galler Rheintal (Ort noch offen)

Kurskosten

Fr. 360.-

Im Kurspreis sind folgende Leistungen inbegriffen: Kursgeld, Pausenverpflegung, Mittagessen sowie Registrierung in der CZV-Datenbank (inkl. Kursbestätigung). Alle Preise exkl. MWST.

Anmeldung

Mit einem Mail an info@movequality.ch können Sie sich bequem und schnell für die Weiterbildungskurse anmelden. Nach der Anmeldung wird Ihnen innert wenigen Tagen ein Bestätigungsschreiben zugestellt. Die Kurse werden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

Kontakt

Herr Christian Rieger, Chastli 45, 8718 Schänis,
Telefon 055 615 34 50, Email info@movequality.ch



CZV-Weiterbildung

TRAINIERBAR & FOKUSSIERBAR

Im Kursteil «TRAINIERBAR» werden wir den Kursteilnehmern den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule mit praktischen Beispielen erklären. Wir werden ein individuelles Fitnessprofil der Wirbelsäule erstellen. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie die Rückenmuskulatur selber lockern können, dabei aktiv etwas für die Erholung machen und somit Stress abbauen. Wir werden ein Krafttraining für die Rumpfmuskulatur absolvieren, ein funktionelles Training, welches im Alltag hilft.

Wir erstellen ein allgemeines Fitnessprofil und messen Gewicht, Grösse und Körperfettanteil. Wir absolvieren Übungen für das Herz-Kreislaufsystem. Wir vermitteln keine trockene Theorie. Sämtliche Übungen werden eins zu eins praktisch durchgeführt. In einer TRAINIERBAR darf eine kleine Bar nicht fehlen. An dieser Bar werden wir uns ganz entspannt und mit dem nötigen Ernst über Ernährung unterhalten. Ein gesunder „Znüni“ oder „Zvieri“ bildet dabei die Basis. Mit einer Checkliste lernen die Teilnehmer ihre Mahlzeiten zu beurteilen und mit einfachen Massnahmen für ihren Arbeitsalltag zu optimieren.

Im Kursteil «FOKUSSIERTBAR» fokussieren wir uns vollständig auf die Schüler und Schülerinnen. Wir analysieren die heutige Jugend und erarbeiten ein detailliertes Bild (Kommunikation der Jugend, Konsumverhalten der Jugend, Bedeutung der Mobilität für die Jugend, Zukunftsgedanken der Jugend sowie Prioritäten im aktuellen Lebensabschnitt). Es erfolgt ein direkter Austausch mit jungen Menschen (Schüler und Jugendliche). Wir erfahren direkt und ganz persönlich, was die heutige Jugend im Alltag bewegt. Es ist somit ein moderierter Gedankenaustausch unter verschiedenen Generationen über bestimmte Werte und Verhalten in der Gesellschaft.

Kursleitung

Der Kurs wird durch Roger Balsiger und Christian Rieger geleitet.

Kursdaten/-ort

9. August 2016, 8.00 bis 16.30 Uhr in Eschenbach

Kurskosten

Fr. 360.-

Im Kurspreis sind folgende Leistungen inbegriffen: Kursgeld, Pausenverpflegung, Mittagessen sowie Registrierung in der CZV-Datenbank (inkl. Kursbestätigung). Alle Preise exkl. MWST.