

Familienwochenende in G nne 2026

Programm: Neurokinetik

<u>Freitag:</u> Ab 17.00 Uhr	Anreise
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Abendessen
19.30 bis 21.45 Uhr	Filmabend mit anschließender Diskussion: Alles steht Kopf – Emotionen, Veränderung und innere Verarbeitung Zum Einstieg in das Wochenende wird der Film „Alles steht Kopf“ gezeigt. Der Film erzählt die Geschichte der elfjährigen Riley, deren Leben durch einen Umzug nach San Fransisco aus dem Gleichgewicht gerät. Im Mittelpunkt stehen ihre Gefühle, Freude, Traurigkeit, Wut, Angst und Ekel, die versuchen, sie durch diese Veränderung zu begleiten. Im Anschluss an den Film tauschen sich die Teilnehmenden über die Darstellung von Gefühlen, Stress, Veränderungsprozessen und innerer Verarbeitung aus. Dabei wird gemeinsam reflektiert, welche Bedeutung Emotionen für Lernen, Verhalten Entscheidungen und den Umgang mit Belastungen haben.

Samstag:

08.00 – 09.00 Uhr Frühstück

Morgenlob

09.00 Uhr bis 11.45 Uhr

Einführung in die Neurokinetik – Gehirntraining durch Bewegung (Hans-Peter Esch)

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Grundlagen der NeuroKinetik. NeuroKinetik ist ein ganzheitliches Gehirntraining des DJK-Sportverbandes Diözesanverband Paderborn. Hiel ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsf higkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke. In einem ersten Theorieinput werden zentrale Begriffe wie Neuroplastizität, Wahrnehmung, Koordination und kognitive Aktivierung erläutert. Erste einfache Bewegungsübungen machen erfahrbar, wie Bewegung und Gehirnleistung zusammenhängen.

11.45 bis 12.30 Uhr Praxisphase: Wahrnehmung, Koordination und Konzentration

12.45 bis 15.00 Uhr Mittagessen

15.00 bis 17.15 Uhr Neurokinetik in der Praxis. Komplexe Bewegungsaufgaben und Alltagsbewältigung

In dieser Einheit steht ein bunter Mix aus Bewegungsaufgaben im Mittelpunkt, die Gehirnstrukturen und Gehirnprozesse anregen. Die Teilnehmenden probieren Übungen aus, die geistige Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung fördern.

Begleitende Theorie-inputs erläutern die neurowissenschaftlichen Hintergründe zur Wirkungsweise des Trainings. Damit wird auch thematisiert, wie Neurokinetik ältere Menschen bei der Demenzprävention sowie bei der motorischen Bewältigung des Alltags unterstützen kann.

18.00 Uhr

Abendessen

19.00 bis 20.30 Uhr

Austausch und Reflektion Was bewirkt Bewegung im Kopf?

Alternativ: Spieleabend (bitte Gesellschaftsspiele mitbringen)

Sonntag:

08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Frühstück

09.30 - 11.30 Uhr

Vertiefung und Umsetzung des Gelernten: Neurokinetik praktisch anwenden.

Zum Abschluss werden die zentralen Lernerfahrungen des Wochenendes zusammengetragen. Die Teilnehmenden reflektieren, was sie über Emotionen, Gehirntraining und kognitive Gesundheit gelernt haben.

12.00 Uhr

Mittagessen

Anschließend Abreise!

Änderungen vorbehalten!!!!