

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern!

Erfolg haben kann auch leicht gehen und Spaß machen! Wie geht das?

Im Sommersemester bieten wir für die Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Stubenbastei ein Kurs in **Kinesiologie** an. Ihr könnt in diesem Kurs effektive Körperübungen kennenlernen, welche rechte und linke Gehirnhälfte besser verbinden und euch die Aufnahme und Wiedergabe von Informationen erleichtern. Diese Verbesserung des Zusammenspiels verschiedener Teile unseres Gehirns nennen wir Gehirnintegration. Wie von selbst wird dadurch die Geschicklichkeit in verschiedenen Bereichen deutlich erhöht.

Merkfähigkeit, Konzentration, die Körpersicherheit bei Sport und Tanz nehmen zu.

Kommunikation, Lesen, Schreiben und Mathe fallen plötzlich leichter.

Wir zeigen euch Übungen, um vor Schularbeiten und Prüfungen ruhig und konzentriert zu bleiben - so ist das Wissen abrufbar!

Die Zunahme von Energie, Kreativität und Lebensfreude ist spürbar. **Kinesiologie ist ein leichter Weg zu mehr Selbstbewußtsein und Anerkennung.** Aus unserem Programm:

- Braingym-Gehirngymnastik für leichteres Lernen
- Kennenlernen des Muskeltests- zur Kommunikation mit dem Wissen unseres Körpers
- Entstören von Geometrischen Formen und Buchstaben - Legasthenie und Schriftbild werden verbessert
- Warum Wasser trinken?
- Gemeinsam entdecken wir, wie sich Schwungstäbe bewegen lassen. Wir finden, erfinden und lernen neue Muster und Bewegungen. Diese Art von Bewegung fördert ebenfalls die Gehirnintegration und macht munter!

Alle Übungen und Techniken, die wir euch in diesem Kurs mitgeben werden, sind ganz einfach und erstaunlich effektiv. Sie sind jederzeit anwendbar und machen vor allem Spaß. Wir freuen uns auf Euch! Trainiert wird in kleinen Gruppen bis zu maximal 12 Jugendlichen, die Betreuung durch zwei hochqualifizierte Kinesiologinnen garantiert viel Erfolg im Erlernen der Übungen und Techniken.

Der Kurs findet **Mittwoch von 15.00 -16:30** im **Gymnastikraum** statt.

Termine: 10.3; 24.3, 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6., 6.6. u. 30.6.2010

Kosten: 115 Euro inklusive Unterlagen und Materialien

Anmeldung bis spätestens 3.3.2010

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Irene Markovich: Dipl. akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health Instruktor
Streichergasse 5/11, 1030 Wien, Tel: 0664/1207403, E-Mail: irene.markovich@chello.at

Sabine McKinnon; Dipl. akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health
Instruktor; Performancekünstlerin und Pädagogin; Landstr.Hptstr.173/11/5 ;1030
Wien