

Geistig fit – ein Leben lang

04. – 06.04.2008

Veranstaltungsort:

NDL Bringhausen
D-34549 Edertal-Bringhausen



Leitung:

Dipl. oec. troph. Wiebke Franz
Dipl. oec. troph. Anika Kühn

Veranstalter:

Verband für
Unabhängige
Gesundheitsberatung e.V.
- Deutschland -



Sandusweg 3 • D-35435 Wettenberg/Gießen
Tel.: 06 41-80896-0 • Fax: 06 41-80896-50
E-Mail: info@ugb.de • Internet: www.ugb.de

Programm

Freitag, 04.04.2008

14.00 Begrüßung und Organisatorisches

Grundlagen der geistigen Fitness

- 14.30 **Erinnern und vergessen: Wie funktioniert unser Gedächtnis?**
Thomas Schmidt, PD Dr. rer. nat., Dipl.-Psych., Gießen
- 15.30 **Pause**
- 16.00 **Bewegtes Alter: Aktiver Körper – aktiver Geist**
Claudia Voelcker-Rehage, Dr. phil., Dipl. Sportwiss. (M.A.), Bremen
- 17.00 **Pause**
- 17.30 **Essen & Trinken mit Köpfchen fürs Köpfchen**
Anja Dannenberg, Dipl. oec. troph., Köln
- 18.30 **Abendessen**
- 20.00 **Geistig fit – ein Leben lang: Übungen für jeden Tag**
Anika Kühn, Gedächtnistrainerin nach ganzheitlicher Methode (BVGT), Wettenberg

Samstag, 05.04.2008 – ab 7.30 Frühstück

Training für die grauen Zellen

- 8.30 **Vergessen Sie das Vergessen! Wie lässt sich das Gedächtnis trainieren?**
Henrike Mihm, Ausbildungsreferentin des Bundesverbands Gedächtnistraining e. V., Frankfurt/M.
- 9.30 **Pause**
- 10.00 **Mnemotechniken: Kreativ denken – leichter lernen**
Jutta Strauß, Dipl.-Ing., Gedächtnistrainerin nach ganzheitlicher Methode (BVGT), Trechtingshausen
- 11.00 **Pause**
- 10.30 **Kinder lernen in Bewegung**
Hans-Jürgen Beins, Sportpädagoge, Bonn
- 12.30 **Mittagessen – Möglichkeit zum Brain Walking mit Cornelia Scholl**

Programm

- 14.30 **Workshops I – parallel stattfindend**
- ◆ **Lerntechnik I: Tipps und Übungen zum besseren Merken von Fakten, Fachbegriffen und Hintergründen**
Jutta Strauß, Dipl.-Ing., Gedächtnistrainerin nach ganzheitlicher Methode (BVGT), Trechtingshausen
 - ◆ **Lerntechnik II: Tipps und Übungen zum besseren Merken von Nummern und Terminen**
Henrike Mihm, Ausbildungsreferentin des Bundesverbands Gedächtnistraining, Frankfurt/M.
 - ◆ **Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren – geistig beweglich bleiben**
Cornelia Scholl, Leiterin des Förderzentrums E.J. Kiphard, Bonn
 - ◆ **Aufmerksamkeit und Konzentration – so lernen Kinder spielend (bequeme Kleidung empfohlen)**
Hans-Jürgen Beins, Sportpädagoge, Bonn
- 16.30 **Pause**
- 17.00 **Workshops II – parallel stattfindend (Themen s.o.)**
- 19.00 **Abendessen**
- 20.15 **Möglichkeit zum Brain Gym mit Henrike Mihm**

Sonntag, 06.04.2008 – ab 7.30 Frühstück

Intelligenz fördern – Demenz vorbeugen

- 8.30 **Intelligenz – eine Frage der Gene, Tests oder der speziellen Förderung?**
Siegfried Lehrl, Dr. phil., Dipl. Psych., Erlangen
- 9.30 **Pause, Bewegung mit Anika Kühn**
- 10.00 **Nur ein bisschen vergesslich oder schon dement?**
Magdalena Sonnenberg, Dipl.-PsychGer., Erlangen
- 11.00 **Pause**
- 11.30 **Schlau durch Gingko, Ginseng & Co.?**
Angela Clausen, Dipl. oec. troph., Düsseldorf
- 12.30 **Schlussworte**
- 12.45 **Mittagessen**
- 14.00 **Ende des Symposiums**

Anmeldung

UGB-Symposium 04.-06.04.2008

- ... als **Nichtmitglied** € 219,- € 199,-
gilt auch für Abonnenten
des UGB-FORUM
- ... als **UGB-Mitglied** € 169,- € 149,-

Die Symposiumsgebühr überweise ich / mein Arbeitgeber
auf das Konto der Postbank Frankfurt/M., BLZ 500 100 60,
Konto-Nr. 270-600. **Tragen Sie bitte den vollständigen
Teilnehmer-Namen auf der Überweisung ein.**

Die Anmeldebedingungen erkenne ich an.

Adresse privat dienstlich

Name, Vorname

Arbeitgeber (Name)

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Beruf

E-Mail

Telefon (privat) Fax (privat)

Telefon (dienstl.) Fax (dienstl.)

Ort, Datum Unterschrift

- Bitte senden Sie mir ein Formular für eine Rücktrittsversicherung zu.
- Bitte senden Sie mir noch Stück von diesem Symposium-Programm zu. Sie finden es außerdem mit Anmeldeformular auch im Internet unter www.ugb.de
- Ich interessiere mich für das **Aus- und Fortbildungsprogramm** des UGB. € 1,45 Rückporto habe ich beigefügt.

Frühbucherrabatt

bei Anmeldung und
Zahlungseingang
bis 29.02.2008

Allgemeine Hinweise

- Termin:** Freitag 04.04.2008, 14.00 Uhr bis
Sonntag 06.04.2008, 14.00 Uhr
- Ort:** NDL Bringhausen, D-34549 Edertal
- Teilnehmer-
gebühr:** **Bei vollständiger Anmeldung bis zum 29.02.2008
(Datum des Zahlungseingangs):**
199,- € (für UGB-Mitglieder 149,- €)
Spätere Anmeldungen:
219,- € (für UGB-Mitglieder 169,- €)
- Anmeldung
und Infos:** Verband für Unabhängige
Gesundheitsberatung e. V. – Deutschland,
Sandusweg 3, D-35435 Wetttenberg
Tel.: 06 41-8 08 96-0, Fax: 06 41-8 08 96-50
Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

**Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt. Bitte bringen Sie bei
Interesse Sportbekleidung für drinnen und draußen mit.**

Anmeldebedingungen und Rücktrittsversicherung:
Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit dieser Anmeldung die
Teilnahmegebühr auf das Konto: Postbank Frankfurt/Main,
BLZ 500 100 60, Kto.-Nr. 270 600.

Wir benachrichtigen Sie nur, wenn das Symposium ausgebucht sein sollte.
Unvollständige Anmeldeanträge (z. B. fehlende Teilnahmegebühr) werden
zugunsten vollständiger Anmeldungen zurückgestellt. Bei Rücktritt bis zum
20.03.2008 fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20,- € an, danach ist die
gesamte Teilnahmegebühr fällig, wenn Sie nicht gleichzeitig eine Ersatz-
person anmelden. Ein Formular für eine Rücktrittsversicherung können Sie
beim UGB anfordern.

Anerkennung: Das Symposium wird allen UGB-AbsolventInnen mit
14 Zeitstunden als Fortbildung anerkannt. Für die QUETHEB-Regis-
trierung wird das Symposium mit 4 Punkten, vom VFED mit 14 Fortbil-
dungspunkten und für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikats-
inhabern des VDD, der DGE und des VDO_E mit 12 Punkten anerkannt.

Unterkunft und Verpflegung

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahme-
gebühr nicht enthalten. Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerreservierung
im Seminarhaus selbst vor (Vollpension ab 60,- € pro Tag). Von dort
erhalten Sie auf Wunsch auch einen Hausprospekt.
Das Seminarhaus verfügt nur über eine begrenzte Zimmerzahl.
Darüber hinaus benötigte Unterkünfte werden vermittelt.
Seminarhaus NDL Bringhausen (zertifiziertes Bio-Hotel)
Kurstraße 4 • D-34549 Edertal-Bringhausen
Tel.: 05623/9494-0 • www.ndl-bringhausen.de

Fotos: Techniker Krankenkasse, Fotolia

Anreise

Norden und Osten:

- ⇒ Autobahn A7 bis Kassel ⇒ A49 Marburg/Fritzlar
- ⇒ Ausfahrt 14 Fritzlar/Edersee
- ⇒ vorbei an Fritzlar Richtung Edersee/Edertalsperre
- ⇒ durch Wellen ⇒ Bergheim ⇒ Affoldern, siehe Affoldern
- Affoldern** ⇒ Hemfurth ⇒ links abbiegen nach Bringhausen
- ⇒ Sackgassenschild bis Ortseingang Bringhausen folgen
- ⇒ Im Ort geradeaus, zwischen Kirche und Gasthaus
- „Zum Fuchs“ durchfahren, ca. 200 m links liegt die NDL.

Von Süden (Frankfurt/Main oder München):

- ⇒ Autobahn bis Kirchheimer Dreieck
- ⇒ A7 Richtung Kassel bis Ausfahrt Homberg/Efze
- ⇒ Richtung Homberg/Bad Wildungen, auf der B323 vorbei an Homberg,
- ⇒ abbiegen auf die B253 Richtung Wabern
- ⇒ vor Wabern abbiegen auf die B253 nach Bad Wildungen
- ⇒ durch Ungedanken ⇒ Mandern ⇒ Wega
- ⇒ Richtung Edersee/Edertalsperre, vorbei an Bad Wildungen
- ⇒ durch Giffitz ⇒ Mehlen ⇒ Affoldern ⇒ siehe oben

Von Süden (Frankfurt/Main, etwas kürzer, viel Landstraße):

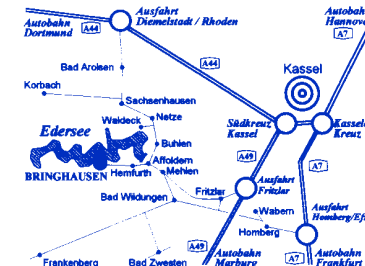
- ⇒ Autobahn bis Reiskirchener Dreieck
- ⇒ A480 bis Gießener Nordkreuz Richtung Marburg
- ⇒ B3 Stadtautobahn Marburg bis Abfahrt Kassel/Bad Wildungen
- ⇒ von der B3 links abbiegen nach Bad Zwesten
- ⇒ durch Bad Zwesten Richtung Bad Wildungen
- ⇒ durch Braunau vorbei an Bad Wildungen Richtung Edersee/Edertalsperre
- ⇒ durch Giffitz ⇒ Mehlen ⇒ Affoldern ⇒ siehe oben

Von Westen:

- ⇒ Autobahn A44 Dortmund nach Kassel
- ⇒ Ausfahrt 64 Diemelstadt/Rhoden
- ⇒ B252 Richtung Arolsen, auf der B252 an Arolsen vorbei,
- ⇒ hinter Arolsen links abbiegen Richtung Bad Wildungen
- ⇒ durch Elleringhausen ⇒ Nieder-Waroldern ⇒ Höringhausen
- ⇒ auf die B485 durch Sachsenhausen ⇒ Netze ⇒ Buhlen
- ⇒ Hinter Buhlen rechts abbiegen nach Affoldern ⇒ siehe oben

Mit der Bahn:

Bahnstation: Wabern. Von hier aus Abholdienst zwischen 8.00 und 19.00 Uhr
(Fahrtdauer 45 Min.) für 10,- €/Fahrt (bitte anmelden).
Ankunft am 04.04. am Bahnhof Wabern bitte bis spätestens 12.00 Uhr planen.



Diese Skizze
dient nur zur
Orientierung
und ersetzt
keine
Straßenkarte.