

# Kursprogramm 2019

## Kinder & Jugendliche

### Konzentrationstraining für Grundschul Kinder

Das Konzentrationstraining ist konzipiert für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren, welche Schwierigkeiten in der Konzentration, strukturierten Aufgabenbearbeitung, sowie der Ausdauer haben. Im Rahmen einer Kleingruppe von maximal 4 Kindern besteht die Möglichkeit diese Bereiche differenziert zu fördern.

#### Kernpunkte:

- Lernen in einer Kleingruppe von 4 Kindern (jeweils von einer Klassenstufe)
- inhaltliche Konzeption in Anlehnung an wissenschaftlich fundierte Programme
- Förderung von:
  - Konzentration & Ausdauer
  - Selbstinstruktionsfähigkeiten
  - Steigerung des Arbeitstempos
  - Sozialverhalten
- Hinweise für die Umsetzung zu Hause

#### Ablauf:

9 Trainingseinheiten für die Kinder von je 60 Minuten, ein Mal wöchentlich zu einer festen Zeit, Elterngespräche vor und nach dem Trainingsprogramm (jeweils 30 Minuten).

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** 150,- €



### Rückenschule für Kinder

In Kleingruppen werden mit den Kindern Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, unter dem Aspekt der Körperwahrnehmung und Funktionsgymnastik kindgerecht und spielerisch verpackt. Zum Einsatz kommen verschiedene Sportmaterialien, sowie Bewegungsgeschichten, abgerundet durch Entspannungstechniken.

#### Ablauf:

8 Trainingseinheiten zu je 60 min, Gruppentraining (max. 4 Kinder)  
- Kurs 1 für 4-6 jährige Kinder  
- Kurs 2 für 7-9 jährige Kinder

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** 95,- €



### Fit für die Schule

Dieses Programm richtet sich an Kinder, welche kurz vor dem Schuleintritt stehen. Vorhandenen Kompetenzen wie:

- feinmotorische Fertigkeiten (besonders Stifthaltung, Stifführung, usw.)
- aufmerksam zuhören können
- selbständiges Arbeiten

lassen den neuen Lebensweg leichter werden.

#### Kernpunkte:

- Lernen in einer Kleingruppe von 4 Kindern
- Verbesserung der Feinmotorik, insbesondere der graphomotorischen Fertigkeiten
- angepasste und lockere Stifthaltung
- Heranführung an eine konzentrierte und selbständige Arbeitsweise
- Erlernen von grundlegenden Verhaltensweisen, um dem bevorstehenden Schulunterricht zu folgen
- Hinweise für die Umsetzung zu Hause

#### Ablauf:

9 Trainingseinheiten für die Kinder von je 60 Minuten, ein Mal wöchentlich zu einer festen Zeit, Elterngespräche vor und nach dem Trainingsprogramm (jeweils 30 Minuten).

**Termine:** Kursbeginn April 2019, genaue Termine auf Anfrage

**Kosten:** 150,- €

### Lernen leicht gemacht

Im Rahmen von Einzelsitzungen werden mit den Kindern unterschiedlicher Klassenstufen effektive Lernstrategien erarbeitet und ein direkter Bezug zu den schulischen Inhalten hergestellt. Grundlagen aus der lernpsychologischen Forschung sind dabei maßgebend. Nach einem umfassenden Erstgespräch mit Eltern und Kind wird ein individueller Plan zur Verbesserung von Lern- und Leistungssituationen erarbeitet.

#### Kernpunkte:

- Einzelberatung für Kinder und deren Eltern
- individuelle Betrachtung der Lernsituation
- Erarbeitung eines Lernplanes
- Umsetzung für zu Hause
- Aushändigung von Informationsmaterialien und Arbeitsmitteln

#### Ablauf:

Einzeltermine je nach Bedarf, 45 Minuten

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** 35,- € pro Sitzung



## Erwachsene

### Fit und Aktiv

Egal, ob 60, 70 oder 80 Jahre, dieses Angebot richtet sich an alle, die sowohl ihre geistige als auch körperliche Fitness erhalten und/oder verbessern möchten. Neben Kräftigungs- und Dehnübungen für die Muskulatur, werden Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit und Ausdauer trainiert. Ein Komplettprogramm für „Jedermann“, welches Körper und Geist erfreut.

#### Ablauf:

Gruppentraining (maximal 6 Personen)  
8 Trainingseinheiten zu je 45 min

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** 78,- €

## ADS-Elternteraining – Stressmanagement

Fühlen Sie sich gestresst? – Diskutiert Ihr Kind endlos und scheint Regeln nicht zu lernen? – Gibt es beim Lernen ständig Probleme? Im ADS-Elternteraining finden Sie Lösungen.

### Sie erfahren:

- warum Ihr Kind so anstrengend ist
- welche Strategien im Alltag helfen, Probleme zu minimieren
- wie Sie Ressourcen aktivieren und Stress reduzieren können

### Kernpunkte:

- **Modul 1:** Aufmerksamkeit-Defizit-Syndrom  
– die Facetten der Symptomatik
- **Modul 2:** Erziehung und Begleitung eines ADS-Kindes  
– eine tägliche Herausforderung
- **Modul 3:** Medikamente bei ADS und viele Fragezeichen
- **Modul 4:** Stressmanagement für ADS-Eltern  
– die Balance zwischen Muss und Muße

### Ablauf:

Gruppentraining (maximal 10 Personen)

Das ADS-Elternteraining umfasst 4 Module mit insgesamt 16 Stunden. Die meisten Krankenkassen bezuschussen das Training nach §20Abs.1 SGBV.

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** 150,- €

## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Es geht um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und die Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit. Zudem ist Pilates für Jedermann geeignet, egal ob Profisportler, Tänzer oder Durchschnittsbürger mit Rückenbeschwerden. Es ist weniger ein Krafttraining, als vielmehr ein ausgewogenes Ganz-Körper-Training nach dem Sie sich rundum wohl fühlen werden.

### Ablauf:

10 Trainingseinheiten von je 60 min

Gruppentraining (maximal 5 Personen)

**Termine:** auf Anfrage

**Kosten:** 100,- €



## Ergotherapeutische Bereiche

Natürlich behandeln wir Sie auch ergotherapeutisch nach Vorlage eines Rezeptes von Ihrem Haus- oder Facharzt. Hausbesuche sind ebenfalls möglich.

### • Kinder & Jugendliche

mit Entwicklungsverzögerungen, ADS/ADHS, Wahrnehmungsstörungen etc.

### • Erwachsene

mit Störungen des Bewegungsapparates im orthopädischen und neurologischen Bereich wie z.B. Frakturen, Amputationen, Schlaganfall, Multiple Sklerose, M. Parkinson

Für nähere Informationen und therapeutische Schwerpunkte besuchen Sie bitte unsere Internetseite unter: [www.ergotherapie-höchstadt.de](http://www.ergotherapie-höchstadt.de)



Termine nach Vereinbarung

- An der Lehmgrube 28
- 91315 Höchstadt
- Tel.: (09193) 50 68 90
- Fax: (09193) 50 68 91

[www.ergotherapie-höchstadt.de](http://www.ergotherapie-höchstadt.de)



Kursprogramm  
2019