

Bildungs- und Gesundheitszentrum






<p>Einzigartige Angebote nur im BGZ in Mecklenburg Vorpommern:</p> <p>Weiterbildung zum:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gedächtnis-Coach ● Demenz-Coach <p>Infos finden Sie auf der Homepage</p>	<p>Ihr Ansprechpartner für: Fort- & Weiterbildungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● für: Pflege, Betreuung, Lehrer, Erzieher, Ergotherapeuten, Interessierte <p>Inhouse-Schulungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● für: Arbeitgeber, Einrichtungen, Schulen, Ämter, Interessierte 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gesundheits-Kurse ● Wirbelsäulengymnastik ● Aquatraining ● Rückenschule ● Sturzprävention ● alle Kurse sind kassen- anerkannt
---	---	--

 <p style="font-size: small;">Koordinationstraining Sturzprophylaxe Gedächtnistraining</p> <p style="font-size: small;">Gesundheitskurs Stressbewältigung Biografiearbeit/ Erinnerungsarbeit</p> <p style="font-size: x-small;">freiberufliche Trainerin / Dozentin</p>	<p>BGZ Bildungs & Gesundheitszentrum Demminer Straße 28 17121 Loitz – OT Rustow</p>	<p>Telefon: 0175 4166389 info@fitinderbirne.de www.fitinderbirne.de</p> <p>Ansprechpartner: Tamara Schiele</p>
--	--	---

Interview mit Frau Schiele am 25.02.2019

Frau Schiele, Sie eröffnen am 26. Januar Ihr Gesundheits- und Bewegungszentrum. Was unterscheidet Sie von einem Fitness-Studio?

*Frau Schiele: Ich bin kein Fitnessstudio, das ist richtig!
Mein Unternehmen splittet sich in drei Bereiche:*

- *Bewegung Sport (Präventionsbereich) & Ernährung für den Gesundheitsbereich*
- *Seminare & Weiterbildungen im Gesundheitsbereich für pädagogische-Fach- und Führungskräfte, Pflegefachkräfte, Betreuungskräfte, Lehrer, Erzieher, Gesundheitsorientierte, Interessierte*
- *Und das dritte Glied in der Kette für den Kopf: das Gedächtnistraining denn nicht nur unsere Muskeln müssen gekräftigt und fit gehalten werden, sondern auch unsere Zellen. Neue Synapsen verknüpft und Wissen gefestigt bzw. neu erworben werden.*

*Alle drei Bereiche liegen mir am Herzen.
Körper – Geist - Seele*

Sich mehr zu bewegen, steht sicher bei vielen auf der Liste der Vorhaben für 2019. Wie können Sie Bewegungswillige bei Ihren Vorhaben unterstützen?

Frau Schiele: Jeder ist seine Glückes Schmied so sagt man.... aktiv was für seine Gesundheit tun, durch Präventionskurse wie z.B. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Sturzprävention in einer kleinen Gruppe in positiver Umgebung mit persönlicher Betreuung und motivierenden Worten, das kann ich bieten. Durch meine 30-jährige Berufserfahrung kann ich mit vielen Ideen und fachlichen Wissen die Teilnehmer individuell unterstützen.

Sie sprechen in Ihren Veröffentlichungen von „Fit in der Birne“. Was hat es damit auf sich?

*Frau Schiele: Wie schon zu Anfang gesagt ich unterteile in drei Bereiche.
Gedächtnistraining ist mehr als „Kreuzwörtertsel“ lösen und für jedes Alter geeignet.*

Die Trainingsziele sind zum Beispiel:

- Assoziatives Denken
- Denkfähigkeit
- Fantasie und Kreativität
- Formulierung
- Konzentration
- Logisches Denken
- Merkfähigkeit
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Zusammenhänge erkennen

Die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Gedächtnistraining in Verbindung mit körperlichem Training nicht nur die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns verbessert, sondern auch positive Auswirkung auf die gesamte physische Befindlichkeit hat.

Ganzheitliches Gedächtnistraining wird ohne Leistungsdruck durchgeführt.

Wissensdurst, Neugier, Aha-Erlebnisse sollen gefördert und Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. Seit 2004 bin ich zertifizierte Gedächtnistrainerin und arbeite mit verschiedenen Personengruppen z.B. Kindern, -Jugendlichen, - Auszubildenden, -Fitter Erwachsene, oder mit älteren Menschen und demenziell veränderte Menschen.

Wenn wir im Ganzheitlichen Gedächtnistraining von der Beteiligung **des Körpers** sprechen, meinen wir die motorischen Dimensionen. Jede Bewegung wird vom Gehirn gesteuert. Bewegung fördert nicht nur die Durchblutung des Gehirns, sondern trainiert auch Koordination Kondition, Beweglichkeit und stimuliert Herz und Kreislauffunktionen

Sowie die Beteiligung der Seele: Denn Wahrnehmung, Erinnerung und Denken können ohne Gefühle nicht gelingen. Das bedeutet, Verstand und Gefühle sind zwei Seiten einer Medaille. Beim Üben in der Gruppe ergibt sich Kommunikation von selbst. Häufig sind Übungen Auslöser für Gespräche und Diskussionen.

„Mit dem Herzen lernen“

Damit noch mehr Menschen von diesem Wissen profitieren können starten wir im Jahr 2019 zum ersten Mal in Mecklenburg-Vorpommern **die Ausbildung zum zertifizierten Gedächtnistrainer**. Jeder kann Teilnehmen ob berufsorientierte zum Beispiel aus der Pflege & Betreuung kommend oder Lehrer und Erzieher sowie Interessierte.

Weiter Infos findet man dazu unter: www.fitinderbirne.de/Weiterbildung/Gedächtnistrainer.

Gesunde Gelenke, gesunder Kopf – jetzt fehlt noch die gesunde Ernährung! Was kann Mann/ Frau zu diesem Thema von Ihnen erwarten?

Frau Schiele: Gesunde Ernährung ist die Basis für unser Funktionieren. Ich arbeite an dieser Stelle mit Partnern zusammen. Unser Ansatz ist eine personalisierte Ernährung, die auf einer Analyse der Gene funktioniert. Dabei geht es nicht nur um das Ab- oder Zunehmen, sondern auch um „einfach gesünder“, so dass der Stoffwechsel aktiv ist. Wir planen immer donnerstags (gerade Kalender-Woche) im Wechsel Beratungstermine bzw. ein gemeinsames Kochen. Schließlich reicht es nicht, nur zu wissen, wie das eigene Ernährungsprofil aussieht, man muss dies auch in der Praxis umsetzen. Und bekanntlich macht es gemeinsam mehr Spaß.

Vielen Dank für das Interview Frau Schiele!

Frau Schiele: Sehr gern und ich danke Ihnen!