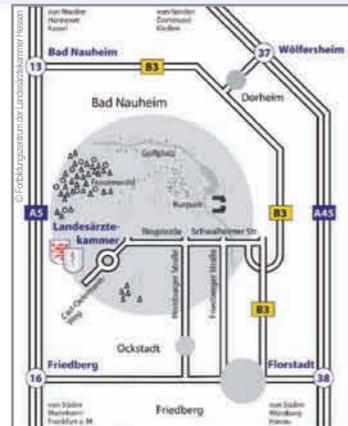


So finden Sie
unseren Kongress.

Bad Nauheim,
Gesundheitsstadt im
Grünen - zentral gelegen,
leicht zu erreichen.



Teilnehmergebühren
pro Person:

Anmeldungen vor Ort

Gesamter Kongress:

(schließt Kaffee, 2 Mittagessen und 1 Abendessen ein):

Nichtmitglieder der GfG: € 123,-

Mitglieder der GfG: € 98,-

Bei Voranmeldung:

Nichtmitglieder der GfG: € 110,-

Mitglieder der GfG: € 85,-

Nur Teilnahme am Samstag:

(schließt Kaffee, 1 Mittagessen und 1 Abendessen ein):

Nichtmitglieder der GfG: € 87,-

Mitglieder der GfG: € 67,-

Bei Voranmeldung:

Nichtmitglieder der GfG: € 78,-

Mitglieder der GfG: € 58,-

Nur Teilnahme am Sonntag:

(schließt Kaffee und 1 Mittagessen ein):

Nichtmitglieder der GfG: € 52,-

Mitglieder der GfG: € 42,-

Bei Voranmeldung:

Nichtmitglieder der GfG: € 48,-

Mitglieder der GfG: € 38,-

Ermäßigungen durch Voranmeldung:

bei Einzahlungen bis zum 12. April 2010 (Eingang) auf das GfG-Konto Nr. 9134 bei der Kreissparkasse Ebersberg, BLZ: 700 518 05 mit Vermerk „GfG-Kongress“; gilt als Voranmeldung.

Übernachtung im Hotel des Fortbildungszentrums der Landesärztekammer (Carl-Oelemann-Weg 5-7, D-61231 Bad Nauheim, Fon: 06032 782-0)

Einzelzimmer mit Frühstück: € 46,-

Pro Person im Doppelzimmer,
mit Frühstück: € 41,-

Die GfG Gesellschaft für Gehirntraining e. V.
lädt Sie zu ihrem Kongress ein.

Durch Vorträge mit Diskussion und durch Workshops lernen Sie mentale und somatische Maßnahmen zur akuten und langfristigen Förderung der geistigen Fitness kennen:

- Was sind effiziente geistige Übungen?
- Was ist mental wirksames Essen und Trinken?
- Welche Bewegungen wirken sich effektiv aus?
- Welche Methoden helfen, das mentale Tief in der Mittagszeit zu überwinden?
- Welche Übungen wurden erfolgreich zur Schmerzreduktion und rascheren Wiederherstellung nach schweren chirurgischen Eingriffen eingesetzt?
- Zusätzlich werden wissenschaftliche Hintergrundkenntnisse und neue, noch nicht veröffentlichte Studienergebnisse vorgestellt.

Die vorgestellten Erkenntnisse und Maßnahmen sollen helfen, die eigenen geistigen Potenziale mit relativ wenig Aufwand weitgehend auszuschöpfen, die psychische Stabilität zu stärken und die mentale Gesundheit zu fördern. Sie sollen aber auch in die Lage versetzen, anderen effizienter helfen zu können.

Am Samstagabend haben die Teilnehmer Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre mit den Referenten zu sprechen und noch die eine oder andere Frage zu klären.

Begleitet wird der GfG-Kongress von Ausstellungen mit Produkten zur Förderung der geistigen Fitness und Gesundheit.

Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Postfach 1420

85555 Ebersberg

info@gfg-online.de

www.gfg-online.de



GfG Gesellschaft für
Gehirntraining e. V.



GfG Gesellschaft für
Gehirntraining e. V.



Wer sind die Aktiven



Prof. Dr. med. Joannis Benos, Nürnberg.
- Wissenschaftlicher Beirat der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. Ärztlicher Direktor a. D. in Bad Dürkheim; zuletzt im griechischen Gesundheitsministerium, dort u. a. Vorsitzender der Beratungskommission für Suchtfragen.



Dr. med. Matthias Brem, Erlangen. - Unfallchirurg der Universität Erlangen und Teamarzt des 1. FC Nürnberg. Weitere Informationen zur Person: www.unfallchirurgie.uk-erlangen.de



Prof. Dr. Ing. Günter Eissing, Dortmund. - An der Technischen Universität Dortmund Professur für Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung. Weitere Informationen zur Person: www.fk14.uni-dortmund.de



Sarah Engel, Erlangen. - Schülerin des Gymnasiums Fridericianum in Erlangen. Mit ihrem Projekt ausgewählt für den Landeswettbewerb „Jugend forscht“ in München.



Mirjam Geier, Waldenbuch. - Vorsitzende des GfG-Landesverbands Baden-Württemberg. Freiberufliche Trainerin und Systemischer Business Coach. Weitere Informationen zur Person: www.mind-competence.de



Klaus-Peter Giersch (Dipl.-Theol.), Montabaur.
- Vizepräsident der GfG. Weitere Informationen zur Person: www.mal-neu-mal-anders-denken.de



Eva-Marie Gregarek, Wiesbaden. - Vorsitzende des GfG-Landesverbands Hessen.



Dr. phil. Siegfried Lehl (Dipl.-Psych.), Erlangen.
- Präsident der GfG. – Akademischer Direktor a.D. der Psychiatrischen Klinik der Universität Erlangen. Weitere Informationen zur Person: de.wikipedia.org/wiki/Siegfried_Lehl



Roswitha Masuch, Vettweiß-Kelz. - Vorsitzende des GfG-Landesverbands Nordrhein-Westfalen, Sprecherin der Landesverbandsvorsitzenden. Weitere Informationen zur Person: www.mat-masuch.de



Uwe Schröder (Dipl.-oec. troph.), Bad Nauheim.
- 2. Vorsitzender des Kuratoriums Thera-Fit e. V. Mitarbeiter des Instituts für Sporternährung e. V. Weitere Informationen zur Person: www.isonline.de



Iris Schröter, Stuttgart. - Vorsitzende des GfG-Regionalverbands Stuttgart. Weitere Informationen zur Person: www.brainempowerment.de



Peter Sturm (Dipl.-Psych.), Ebersberg. - Geschäftsführer des GfG-TrainerKollegs. Unternehmensberater. Weitere Informationen zur Person: www.gfg-trainerkolleg.de



Günter Wagner (Dipl.-oec. troph.), Bad Nauheim.
- Vorstandsmitglied im Institut für Sporternährung e.V., wissenschaftlicher Beirat des Kuratoriums Thera-Fit e. V. und der Academy of Balneologie, Health Resort Science. Weitere Informationen zur Person: www.isonline.de

Ursula Bissinger, Günzburg. - Vorsitzende des GfG-Landesverbands Bayern. Weitere Informationen zur Person: www.top-im-kopf.info
Dr. med. Harald J. Jacob (Dipl.-Ing.), Fürth. - Chirurg in Nürnberg und Student der Zahnmedizin an der Universität Erlangen.
Christine Scheerer, Hofheim. Co -Leitung von Workshop III „MAT-Brain-Walking“.
Steffi Schein, Hanau. Co -Leitung von Workshop III „MAT-Brain-Walking“.

Programm

Zeitraum: 17. (Samstag) und 18. April 2010
Ort: Fortbildungszentrum der Landesärztekammer Hessen, Carl-Oelemann-Weg 5-7, D-61231 Bad Nauheim, Fon: 06032 782-0
Internet: www.fbz-hessen.de
Veranstalter:
GfG – internationale Gesellschaft für Gehirntraining e. V. (Geschäftsstelle: Valentingasse 7-9, D-85560 Ebersberg)

Organisation:
Dr. phil. Siegfried Lehl, Erlangen
Ärztlicher Leiter:
Prof. Dr. med. Joannis Benos, Nürnberg

Zielgruppen:
In Praxen und Kliniken tätige Ärzte und Apotheker sowie deren Mitarbeiter; Ernährungsberater; Lehrer; Interessierte an der eigenen Nutzung von wissenschaftlich begründeten und geprüften Verfahren zur geistigen Leistungsoptimierung und psychischen Stabilisierung.

Informationen während des Kongresses: Roswitha Masuch

Samstag, 17. April 2010; Beginn 10.00 h

10.00 h: Ausstellungen (geistige Fitmacher-Produkte)
10.30 h: Begrüßungen (Eva-Marie Gregarek, Joannis Benos)
Bei allen Referaten: ca. 30 Minuten Vortrag, 15 Minuten Diskussion

10.40 h: Geistige Fitness – Übungen, Sinn und Nutzen
Klaus-Peter Giersch:
Geistige Fitness – die Praxis und der Sinn fürs Leben
11.25 h: Siegfried Lehl:
Geistige Fitness, Gesundheit und Langlebigkeit – die wissenschaftlichen Erkenntnisse

12.10 h: Mittagessen

13.30 h: Essen und Trinken für Gesundheit und geistige Fitness
Mirjam Geier, Iris Schröter:
Das mentale Tief in der Mittagszeit überwinden (mit Übungen am Platz)
14.15 h: Sarah Engel:
Zusammenhang zwischen der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge und der mentalen Leistungsfähigkeit
14.30 h: Günter Wagner: Durch Essen und Trinken geistig fitter werden

15.15 h: Kaffeepause

15.30 h: Günter Eissing:
Verbesserung der geistigen Leistung bei Schülern durch ein zweites Frühstück und höhere Nahrungsqualität

16.15 h: Uwe Schröder:
Die Guten noch besser machen durch Nahrungsergänzung

17.00 h: Kaffeepause

Durch geistige Aktivierung Gesundheit fördern
17.15 h: Joannis Benos:
Durch geistige Aktivierung mentale Gesundheit fördern
18.00 h: Matthias Brem, Harald J. Jacob:
Durch geistige Aktivierung Schmerzreduktion und raschere Wiederherstellung nach schweren chirurgischen Eingriffen
18.45 h: Ausstellungen
20.00 h: Referenten und Teilnehmer im Gespräch
(ein Come-Together auf Einladung des Kuratoriums Thera-Fit e. V.)

Sonntag, 18. April 2010; Beginn 9.00 h; Ende 12.50 h (evtl. Abschluss mit Mittagessen: 14.00 h)

9.00 h: Ausstellungen (geistige Fitmacher-Produkte)

9.00 h: Drei parallele Workshops
Workshop I: Iris Schröter: Geistige Fitness für den Alltag
Workshop II (mit Kleingruppenarbeit): Uwe Schröder:
Mit Messer und Gabel: -Fit im Job, -Fit bei Seminaren, -Fit für Prüfungen
Workshop III: Eva-Marie Gregarek (mit Ursula Bissinger, Christine Scheerer, Steffi Schein): MAT-Brain-Walking (wetterangepasste Kleidung wichtig)

10.00 h: Kaffeepause

10.15 h: Podiumsdiskussion mit Peter Sturm, Referenten des Vortrags und den Workshopleitern: Geistige Fitness und darauf bezogene Ernährung und Bewegung in der Praxis

Drei Statements mit je maximal zwei Charts und maximal fünf Minuten:
ca. 10.20 h: Die Vorzüge des Arbeitsspeicher-Managements gegenüber Gedächtnistrainings – was gefällt, was ist wirkungsvoll?

ca. 10.50 h: Mental förderliches Essen und Trinken – beraten Experten besser als Laien?

ca. 11.10 h: Mental förderliche Bewegungen – beraten Experten besser als Laien?

11.45 h: Kaffeepause

11.50 h: Drei parallele Workshops
Workshop I: Iris Schröter: Geistige Fitness für den Alltag
Workshop II (mit Kleingruppenarbeit): Uwe Schröder:
Mit Messer und Gabel: -Fit im Job, -Fit bei Seminaren, -Fit für Prüfungen
Workshop III: Eva-Marie Gregarek (mit Ursula Bissinger, Christine Scheerer, Steffi Schein): MAT-Brain-Walking (wetterangepasste Kleidung wichtig)

12.50 h: Ende
(Bis 14.00 h: Möglichkeit zum Mittagessen vor Ort)