



## DJK-Übungsleitenden-Forum „NeuroZentrix - Das Training für die Sinne“

In unserem Körper passiert nichts ohne die Kontrolle durch unser Gehirn und Nervensystem. Dem primären Ziel, unser Überleben zu sichern, ordnet das Gehirn alles andere unter. Entsprechende Erkenntnisse der Neurowissenschaft finden auch im sportlichen und gesundheitsorientierten Training zunehmend Berücksichtigung. Gesundheit und sportliche Leistung hängen vor allem von der Information ab, die unser Gehirn über unsere Sinne erhält.

### Neurozentriertes Bewegungs- und Gesundheitstraining

Jede (sportliche) Bewegung hat ein neuronales Anforderungsprofil - das Gehirn und das zentrale Nervensystem steuern auf der Grundlage vielfältiger sensorischer Informationen alle körperlichen Funktionen und damit auch Bewegungsqualität und sportliche Leistungsfähigkeit. Aber auch für unsere geistige und emotionale Gesundheit ist die Funktion von Gehirn, Nerven- und Sinnessystem von grundlegender Bedeutung: Zur Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Leistungsfähigkeit werden Aufnahme und Verarbeitung von Informationen der Augen, des Gleichgewichtsystems und des Körpers durch gezielte, neurologisch ausgerichtete Übungen trainiert und auf ihre individuelle Wirkung überprüft. Darüber hinaus gibt es Tipps zum Thema Atmung und zur Aktivierung des Vagusnervs.

Der Lehrgang greift diesen neurozentrierten Ansatz auf, vermittelt anwendungsorientiert das notwendige theoretische Basiswissen und führt in die Trainingspraxis der relevanten neuronalen Komponenten ein.

**Beginn:** Freitag, 14.11.25 um 16 Uhr

**Ende:** Samstag, 15.11.25 um 17 Uhr

**Tagungsort:** Sportschule Schöneck, Sepp-Herberger-Weg 2,  
76227 Karlsruhe-Durlach

Die Fortbildung ist mit 15 Lerneinheiten für die Anerkennung der Lizenzverlängerung im Bereich C- und B-Lizenz anerkannt. Das Referententeam besteht aus Hans-Peter Esch (Paderborn), Michael Gosebrink (Freiburg) und Rainald Kauer (Trier).

**Die Kosten,** inklusive Übernachtung und Verpflegung, betragen 90,00 Euro für DJK-Mitglieder und 120 Euro für Nicht-DJK-Mitglieder.

**Anmeldung bitte** an die DJK-Geschäftsstelle Trier, Herzogenbuscher Straße 56, 54292 Trier, E-Mail [info@djk-dv-trier.de](mailto:info@djk-dv-trier.de), Tel.: 0651-24040.



### Übungsleitenden- Forum

**14./15.11.2025**  
**Sportschule Schöneck**  
**Karlsruhe**

**Anmeldeschluss:**  
**27. Oktober 2025**

**Anmeldung/Infos:**



DJK-Sportverband  
Diözesanverband Trier  
Herzogenbuscher Str. 56  
54292 Trier  
Telefon: 0651-24040  
Telefax: 0651-22329  
[info@djk-dv-trier.de](mailto:info@djk-dv-trier.de)  
[www.djk-dv-trier.de](http://www.djk-dv-trier.de)

# Anmeldeformular | Einverständniserklärung

DJK-Übungsleitenden-Forum am 14./15.11.25 in Karlsruhe

.....  
Vorname | Nachname

.....  
Alter

.....  
Straße | Hausnummer

.....  
PLZ | Ort

.....  
E-Mail

.....  
Telefonnummer

.....  
Verein

.....  
Sonstiges

Ich bin damit  **einverstanden**  **nicht einverstanden**,  
dass die o.g. Angaben bis auf Widerruf verwendet werden dürfen. Dies zu Zwecken der Zusendung von  
Ausschreibungen, Einladungen, Infos und Veranstaltungen im Rahmen meiner Übungsleitenden- oder  
Vereinmanager-Tätigkeit über den DJK-Newsletter NotaBene..

Ich bin damit  **einverstanden**  **nicht einverstanden**,  
dass die Angaben zu meinem Namen und meiner Anschrift sowie Telefon und E-Mail in einer Netz-  
werkliste allen Teilnehmenden zur Verfügung stehen (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften).

Ich bin damit  **einverstanden**  **nicht einverstanden**,  
dass der Veranstalter die während der Veranstaltung auf genommenen Foto- und Filmaufnahmen bis  
auf Widerruf für die Öffentlichkeitsarbeit (Internet, Pressemitteilung und Abdruck in Printmedien)  
nutzen darf. Ein Recht auf Veröffentlichung besteht nicht. Ein Honorar wird nicht gezahlt. Eine kom-  
merzielle Nutzung ist ausgeschlossen.

*Der Unterzeichnende hat das Recht, diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe einer Begründung zu widerrufen. Weiterhin können er-  
hobene Daten bei Bedarf korrigiert, gelöscht oder deren Erhebung eingeschränkt werden. Auf Anfrage können Sie unter der untenste-  
henden Adresse eine detaillierte Auskunft über den Umfang der von uns vorgenommenen Datenerhebung verlangen. Auch kann eine  
Datenübertragung angefordert werden, sollte der Unterzeichnende eine Übertragung seiner Daten an eine dritte Stelle wünschen.*

.....  
Ort | Datum

.....  
Unterschrift



Herzogenbuscher Str. 56  
54292 Trier  
Telefon: 0651-24040  
Telefax: 0651-22329  
E-Mail: [info@djk-dv-trier.de](mailto:info@djk-dv-trier.de)