



**DAK**  
Gesundheit

fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

*Mit den richtigen Herausforderungen „fit fürs Lernen und stark im Leben“ werden.  
© Dr. Sabine Kubesch, Sport- und Neurowissenschaftlerin*

## **EINLADUNG FÜR FAMILIEN: fit4future Kids Online-Seminar „Fit im Kopf! Spielend zum Lernerfolg.“**

Liebe Eltern,

Hausaufgaben selbstständig organisieren und zu Ende machen. Erst den Lernstoff für die Probe erledigen und dann mit der Freundin treffen. Den 2. Platz im Sport mit Fassung tragen.

Damit ein Kind so handeln kann, benötigt es bestimmte, **exekutive Funktionen**. Diese **Denk- und Handlungsfähigkeiten** sind **wichtig, um in verschiedenen Bereichen des Lebens erfolgreich zu sein** oder mit neuen, herausfordernden Situationen klarzukommen. Im Alltag, beim Sport oder in der Schule.

Auch **beim Lernerfolg spielen sie eine entscheidende Rolle**. Hier setzt unser Online-Vortrag mit Sportwissenschaftlerin Dr. Sabine Kubesch an. Sie erklärt u.a., wie **Bewegungsübungen dabei helfen**, die exekutiven Funktionen Ihres Kindes quasi nebenbei zu trainieren.

**Kleiner Einblick: Mit der Teilnahme am Seminar werden Sie ...**

- ... **Wissen erweitern**: Was sind exekutive Funktionen und wie beeinflussen sie den Lernerfolg meines Kindes?
- ... **Zusammenhänge verstehen**: Was haben diese Kompetenzen mit dem Lernerfolg und sozial-emotionalen Fähigkeiten zu tun?
- ... **praktische Ideen mitnehmen**: Kreative Bewegungsspiele, die Sie mit Ihrem Kind zu Hause machen können.

**Datum:** Donnerstag, 30.01.2025  
17.30-19.00 Uhr

**Ort:** Online – Microsoft Teams



**Bitte melden Sie sich für die Teilnahme über [diesen Link](#) oder den QR-Code an.**

**Holen Sie sich einen alltagstauglichen Einblick in dieses wichtige Thema und profitieren Sie von der 25-jährigen Erfahrung von Frau Dr. Kubesch** - inklusive Zeit für Ihre Fragen oder einen Austausch mit anderen Teilnehmenden im Chat. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Laden Sie auch andere Eltern ein – das Seminar ist für alle Interessierten öffentlich zugänglich.  
Herzliche Grüße

Dr. Florian Kreuzpointner  
Programmleitung fit4future