



## Lerntherapie & Kickbox-Workout

### Wofür steht lern(pro)fit?

Wir haben das lern(pro)fit Programm auf der Basis unserer persönlichen Erfahrungen als Eltern und unseren beruflichen Erfahrungen entwickelt. Es gibt viele Kinder und Jugendliche, die Schwierigkeiten haben, den Anforderungen des Bildungswesens gerecht zu werden. Das führt zu einer grossen Belastung für sie selbst und wirkt sich auch auf die Familie aus. Um zu vermeiden, dass diese Belastungen zu einem schlechten Selbstbild führen und zusätzlich das Umfeld entlastet wird, haben wir Sport und Lerntechniken und -Methoden kombiniert und zu einem effektiven Programm ausgearbeitet. Lern(pro)fit steht für Fitness

- hinsichtlich mentaler Stärke für den Lernalltag,
- Kompetenz bezüglich Lerntechniken, -Methoden und -Organisation und auch
- für verbesserte körperliche Fitness und Wahrnehmung.

### Leitbild

Unsere Grundhaltung ist, dass jeder Mensch über Stärken und Ressourcen verfügt. Bei unserer Arbeit achten wir auf einen wertschätzenden und ressourcenorientierten Umgang miteinander, wodurch es uns gelingt, genau die wichtigen Stärken und Ressourcen für jeden unserer TeilnehmerInnen zu identifizieren und zu festigen. Jede Persönlichkeit ist bei uns willkommen und wird, so wie ist, wahr- und ernstgenommen. Während unserer Kurse legen wir besonders Wert darauf, dass alle einen respektvollen Umgang miteinander pflegen.

## Was ist lern(pro)fit?

Ein mehrwöchiges Programm, welches den TeilnehmerInnen hilft...

- sich selbst besser wahrzunehmen
- die eigenen Stärken und Schwächen besser kennen zu lernen
- dich selbst besser im Lernalltag zu organisieren und managen
- das Lernen leichter zu machen
- mehr über sich und ihre Kompetenzen erfahren wollen

## Für wen eignet sich das Programm?

Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, die...

- Mühe beim Lernen haben
- unter «Aufschieberitis» leiden
- Tipps und Tricks für den Lernalltag suchen
- ...

## Wie funktioniert es?

Lern(pro)fit besteht aus zwei Teilen. Einen sportlichen (das Kickbox-Workout) und einem mentalen Teil (mit Elementen aus der Lerntherapie).

Das Kickbox-Workout hilft den Teilnehmenden, die eigenen Grenzen und den eigenen Körper besser kennenzulernen. Es hilft aber auch, die für das Lernen wichtigen Teilleistungen auf körperlicher Ebene zu stärken. Gemeint sind damit z.B. das Gleichgewicht, die Zusammenarbeit beider Hirnhälften oder die Augenfolgebewegungen, um nur einige zu nennen.

Im Lernteil erlernen die TeilnehmerInnen verschiedene Lern-techniken und Hilfsmittel für die eigene Lernorganisation kennen. Wir finden heraus, was mit minimalem Lernen gemeint ist und wie das im Lernalltag umgesetzt werden kann. Jeder findet seine persönlichen Motivatoren, Stärken und Schwächen heraus. Der mentale Teil wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen fortlaufend angepasst und entsprechend der vorab ausgefüllten Fragebögen gestaltet.



### Über uns

#### Sport

Ronny Fuchs  
Vater

Jugendcoach, Kursleiter

Inhaber und Trainer Fox Sports & Defense, Wil SG

[www.fox-sports.ch](http://www.fox-sports.ch)

#### Lernen

Nina Josat  
Mutter

Lehrperson, Lern-Coach und Kursleiterin

Inhaberin und Lerntherapeutin:

[lern\[dich\] fit Lernstudio, Grabs SG](mailto:lern[dich]fit@lernstudio.ch)

[www.lerndichfit.ch](http://www.lerndichfit.ch)

Juniorenobfrau YCRo, Romanshorn

### weitere Auskünfte

[info@lernprofit.ch](mailto:info@lernprofit.ch)

