

# Gemeinsam starten! Konzentrationstraining für Kinder und Jugendliche mit AD(H)S








**Mit unserem Training lernst du, dich besser zu konzentrieren, Aufgaben strukturiert anzugehen und dranzubleiben – auch wenn's mal schwierig wird. So fällt dir nicht nur die Schule leichter, sondern auch das Miteinander zu Hause.**

## Unser Training

- Strukturiertes verhaltenstherapeutisches Gruppenkonzept
- Mit Bausteinen aus dem Marburger Konzentrationstraining
- Ergänzt durch weitere bewährte Methoden

## Was dich erwartet

-  Konzentration und Ausdauer trainieren
-  Tipps und Übungen, um dich selbst besser zu steuern
-  Gelassen bleiben, auch wenn's mal schwerfällt
-  Fair im Team zusammenarbeiten
-  Entspannungsübungen zum Runterkommen

## Rahmenbedingungen

- Blockeinheiten vormittags in den Schulferien
- Acht Termine (jeweils 1,5 Stunden) und zwei Elterntermine
- Gruppengröße: Sechs bis acht Kinder, je nach Altersgruppe
- Ort: Institutsambulanz kbo-Heckscher-Klinikum Rosenheim, Freiherr-vom-Stein-Straße 2

## Weitere Infos & Anmeldung

über unser Sekretariat  
Telefon | 08031 3044-0  
E-Mail | [info.hek-ros@kbo.de](mailto:info.hek-ros@kbo.de)  
(QR-Code)

