**Seminare 2014**

**Offen für Alle!**

***Beratungszentrum Idar-Oberstein***

*Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz*

*Hohwies 23, 55743 Idar-Oberstein, Tel. 06781 42837*

*s.quint@BildungswerkSport.de**, www.bildungswerksport.de*

*Körperwahrnehmung*

**Sturzprophylaxe 526000002214013**

Die im Alter nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit gehört zu den häufigsten Gründen, einen Arzt aufzusuchen. Viele Menschen sind zwar sportlich aktiv, ein gezieltes Gleichgewichts- und Koordinationstraining findet meist jedoch nicht statt. Dieser Workshop gibt Anregungen und liefert Ideen, das Thema Sturzprophylaxe in eine Bewegungseinheit zu integrieren.

**Inhalte:**

* Schulung von Koordination, Reaktion und Beweglichkeit mittels spielerischer Elemente
* Gleichgewichtstraining
* Übungen zur Förderung der Sensomotorik
* Kombinierte Bewegungs- und Gedächtnisaufgaben
* Einsatz labiler Unterlagen

Sa., 14.06.2014 10.00-14.00 Uhr, 5 LE Idarer TV

Christine Oehme-Gourgues 69 € Standard 49 € Kooperationsverein

*Stressbewältigung*

**Mental-Macht vital! *510000002214014***

Dieses Seminar steigert deine innere Stärke und Ausstrahlung für Beruf, Familie, Sport und Alltag. Du lernst die Aufgaben und Möglichkeiten der verschiedenen Bewusstheitszustände kennen und lernst erfolgreicher zu kommunizieren, da du die unterschiedlichen Wahrrnehmungstypen, Sprachkulturen und Körpersignale deiner Mitmenschen besser verstehst.

Durch gezielte Atem- und Meditationsübungen erhältst und steigerst du deine innere Stärke. **„Die Wirkung nach außen führt über die Harmonie des Inneren.“**

Sa., 14.06.2014 11.00-16.00 Uhr, 7 LE Dampfschleife, Harald-Fissler-Str. 44

Frank Mauer 49 €

*Kräftigung*

**Cross-Training *523000002214015***

Cross-Training oder auch Functional Training beschreibt eine Trainingsform, die Bewegungsabläufe trainiert, um Kraft, Koordination und Ausdauer zu verbessern. Man braucht kein Fitnessstudio, um dieses effektive Training mit wenig Zeitaufwand zu absolvieren. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und einigen Geräten wie z.B. Kettlebells, Vario Sling oder Medizinbällen.

Nach dem Seminar bist du in der Lage, ein individuelles Training mit den erlernten Übungen zu erstellen.

Sa., 28.06.2014 10.00-14.00 Uhr, 5 LE Idarer TV

Valentin Holz 69 € Standard 49 € Kooperationsverein

*Kräftigung* **523000002214016**

**Kluge Power für den Alltag – Bewegung von Kopf bis Fuß**

In diesem Seminar setzt die Referentin Übungsmethoden ein, die zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates führen. Intensiv wird auf die tiefliegende Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren eingegangen. Dabei kommen Gymnastikgeräte wie z.B. dicke Therapiebälle, TOGU Brasils, Overbälle, Gymsticks, Balancepads zum Einsatz.

Drei Stunden, in denen du viele Anregungen und Ideen für deine Kursstunden erhältst.

Sa., 05.07.2014 10.00-13.00 Uhr, 4 LE Idarer TV

Marlene Schäfer 39 € Standard 29 € Kooperationsverein

*Stressbewältigung* **530000002214028**

**Burnout-Prävention erkennen – handeln-vorbeugen**

# Burnout, was ist das eigentlich genau? Diesem Begriff begegnen wir in unserem Umfeld

# immer häufiger. Was steckt aber tatsächlich dahinter? Was führt dazu und vor allem, was

# führt wieder aus der Burnout-Falle heraus? In diesem workshop behandeln wir Ursachen,

# Auswirkungen und Phasen des Burnout. Gleichzeitig werden vielseitige Strategien vorgestellt,

# die einen besseren Umgang mit Stress und den eigenen Energieressourcen ermöglichen.

Sa., 05.07.2014 10.00-16.00, 7 LE Idarer Turnerheim kl. Gymnastikhalle

Jutta Zabanoff 99 € Standard 69 € Kooperationsverein(incl. leichter Verpflegung)

**Was ist Geocaching?** Grundlagen/Praxis ***550000002214029***

Geocaching ist eine digitale Schnitzeljagd, bei der es gilt, mithilfe des Internets und eines GPS-Empfängers Materialien und Botschaften aufzuspüren, die in einem Behälter (Cache) in freier Natur versteckt sind. Die Kombination von digitalen Arbeitsmitteln und Outdoor-Erlebnis begeistert Kinder und Jugendliche regelmäßig. Gegenstand des Kurses sind die Planung, Organisation und Durchführung digitaler Schnitzeljagden. Im Rahmen der Veranstaltung werden wir auch reale Caches suchen.

Sa., 12.07.2014 10.00 – 16.00 Uhr Hohlschule

Daniel Krieger 39,00 € Standard 29,00 € Kooperationsverein (ohne Verpflegung)

*Cardiotraining,* Tipps & Tricks für ein attraktives Training

**Easy Aerobic & Step *520000002214017***

Der Unterricht mit Anfängern und wenig fortgeschrittenen Teilnehmenden in Aerobic- und Step-Aerobic-Stunden hat für Vereine und Studios große Bedeutung: Denn die Anfänger von heute sind die langjährigen Kunden/Mitglieder von morgen! Dazu gibt es Teilnehmer/innen, die nach einem anstrengenden Tag „nicht mehr so viel denken“ wollen. Um dieser Zielgruppe ein interessantes und abwechslungsreiches Training bieten zu können, sind deine Fähigkeiten als Kursleiter/in besonders gefragt.

Der Workshop gibt dir in Theorie und Praxis grundlegende Informationen zur Gestaltung einer Kurseinheit auf Easy-Niveau, die auch für Anfänger geeignet ist. Ziel ist es, die Stunde attraktiv und gleichzeitig einfach nachvollziehbar zu gestalten. In zwei Modellstunden erhältst du viele Ideen mit geringer Komplexität, die direkt anwendbar sind.

Dieses Seminar ist auch für Kursleiter/innen geeignet, die Aerobic- oder Step-Aerobic-Elemente beim Aufwärmen einsetzen.

Sa., 19.07.2014 10.00-17.00 Uhr, 8 LE Idarer TV

Jens Binias 89 € Standard 59 € Kooperationsverein

*Kräftigung*

**Spiralen, Wellen, Rotationen 523000002214018**

Kraft verbindet sich mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen. Du erlebst ein modernes, zeitgemäßes Bewegungsprogramm mit Übungsbeispielen aus Pilates, Bauch-Beine-Po und gezieltem Rückentraining. Beine und Po werden gestärkt, geformt und gefestigt, die Arme gestrafft und tonisiert, Bauch und Rücken stabilisiert. Ein idealer Weg, um über Kraft, Balance, Bewegung und Zentrierung einen Ausgleich zu finden.

Sa., 13.09.2014 10.00-16.00 Uhr, 7 LE Idarer TV

Vera Orth 69 € Standard 49 € Kooperationsverein

*Stressbewältigung*

SelbstVerteidigung mit Alltagsgeräten ***510000002214019***

**Mach's wie Pan Tau**

In diesem Selbstverteidigungsseminar erlernst du den effektiven Umgang mit alltäglichen Gegenständen bzw. Helfern, um sich und Mitmenschen vor aggressiven Übergriffen zu schützen. Und ist es nicht wunderbar, deine Helfer sind für andere unsichtbar!

Sa., 20.09.2014 11.00-16.00 Uhr, 7 LE Dampfschleife, Harald-Fissler-Str. 44

Frank Mauer 49 €

*Kräftigung*

**Tanz mit dem Theraband 523000002214020**

Neben dem herkömmlichen Training zur Stabilisierung der Halte- und Bewegungsmuskulatur vermittelt dir dieses Seminar Möglichkeiten, gruppendynamisch zu arbeiten. Kleine gymnastische Tanzfolgen beleben das Training. Mit schwungvollen Übungselementen neben den klassischen kräftigenden und dehnenden Übungen wird die Vielfalt im Umgang mit dem Theraband gezeigt. In rhythmischen Folgen wird gelaufen, gehüpft und gefedert sowie gezogen und geschwungen. Ein ganzheitliches Übungsprogramm mit vielen Ideen und Anregungen für dich!

Sa., 20.09.2014 10.00-13.00 Uhr, 4 LE IdarerTV

Marlene Schäfer 39 € Standard 29 € Kooperationsverein

*Kräftigung*

**Bodystyle – Stepfit *52300002214021***

Du lernst ein ganzheitliches Fitnessprogramm mit sanften und kraftfordernden, funktionellen Übungen kennen. Der Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern und Steps bringt viel Abwechslung in den Bewegungsfluss.

Sa., 11.10.2014 14.00-17.00 Uhr, 4 LE Idarer TV

Gabriele Erlenmayer 39 € Standard 29 € Kooperationsverein

*Kräftigung*

**Sensiwell *590000002214022***

Das Programm beinhaltet eine Hüftschule zur Bekämpfung permanenter Schmerzen in der Becken-, Rücken- und Hüftgegend sowie Ballooning zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur. In Partnerübungen mit Stab und Theraband werden interessante Möglichkeiten für den gesunden Rücken gemeinsam erprobt. Weiterhin kommt im Rahmen der Osteoporosegymnastik der Pezziball auf verschiedenste Arten zum Einsatz.

In diesem Seminar erhältst du neue Ideen und Anregungen für die Gestaltung deiner Übungsstunden.

Sa., 08.11.2014 10.00-16.00 Uhr, 7 LE Idarer TV

Gabriele Erlenmayer 59 € Standard 39 € Kooperationsverein

*Körperwahrnehmung*

**Entspannung und Meditation 530000002214023**

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir häufig den Wunsch, einfach mal abzuschalten. Dieser Workshop bietet ein umfangreiches Angebot für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft. Du lernst Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie die Grundlagen der Igelballmassage und der Meditation kennen.

Einige Übungen kannst du direkt in deinen Kursstunden ausprobieren.

Sa., 15.11.2014 09.00-13.00 Uhr, 5 LE Veitsrodt

Gabriele Erlenmayer 25 €

*Körperwahrnehmung*

**Entspannung und Meditation 530000002214024**

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir häufig den Wunsch, einfach mal abzuschalten. Dieser Workshop bietet ein umfangreiches Angebot für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft. Du lernst Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie die Grundlagen der Igelballmassage und der Meditation kennen.

Einige Übungen kannst du direkt in deinen Kursstunden ausprobieren.

Sa., 15.11.2014 14.00-18.00 Uhr, 5 LE Veitsrodt

Gabriele Erlenmayer 25 €

*Cardiotraining*

**Trommelfieber *520000002214025***

Schweißtreibende Schrittkombinationen werden mit dem starken Beat und dem Rhythmus der Trommeln koordiniert. Das Trommeln mit Drumsticks auf großen Bällen trainiert deine Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit und Kondition.

„Trommelfieber“ bietet dir eine gute Möglichkeit, dich so richtig auszupowern und die Alltagssorgen zu vergessen.

Sa., 22.11.2014 10.00-13.00 Uhr, 4 LE Idarer TV

Marlene Schäfer 49 € Standard 29 € Kooperationsverein

*Kräftigung*

**Pilates UrPur 523000002214026**

Pilates in der Urform ist die Kombination von Konzentration, Körperhaltung, Atmung, Koordination, Zentrierung, Bewegungsfluss, Ausdauer und Entspannung. Dieses exzellente Körperformungsprogramm stärkt dein Selbstvertrauen, Wohlbefinden und deinen Gleichgewichtssinn.

Sa., 29.11.2014 14.00-17.00 Uhr, 4 LE Idarer TV

Gabriele Erlenmayer 39 € Standard 29 € Kooperationsverein

*Kräftigung*

**Gesunde Füße - schmerzfreier Rücken? 523000002214027**

Im spezifischen Training zur Prävention von Nacken- und Rückenbeschwerden steht oft die Haltungsschulung, Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule im Vordergrund. Doch wie gelangen wir zu einer gesunden, aufrechten Haltung? Hierfür muss über die gängige Rückenfitness hinaus der gesamte Haltungsaufbau des Menschen beleuchtet werden.

Beginnend mit den Füßen - als das Fundament unserer Haltung - werden sämtliche haltungsrelevanten Punkte des Körpers mit einbezogen. Dabei gewinnt das Training zur Ausrichtung von Fuß, Knie und Hüfte immer mehr an Bedeutung.

Mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Yoga, Pilates und Spiraldynamik gibt dir dieses Seminar einen Einblick in die anatomischen Gegebenheiten, in die physiologischen Alterungsprozesse sowie der daraus resultierenden Beschwerden. Du erlebst Übungen zur Körperwahrnehmung, Koordinationsschulung und ein propriozeptives Training und genießt den Wechsel von Be- und Entlastung deines Körpers.

Sa., 06.12.2014 10.00-17.00 Uhr, 8 LE Idarer TV

Britta Quandt 79 € Standard 59 € Kooperationsverein