

Seminare 2019

Offen für Alle!



Beratungszentrum Idar-Oberstein

Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz, Hohwies 23,
55743 Idar-Oberstein, Tel. 06781 42837 s.quint@BildungswerkSport.de
Daten unter Vorbehalt

QiGong meets Franklin (Körperwahrnehmung) 52300002219001

Achtsames Üben mit Bildern oder Affirmationen ist eine Grundqualität von Qigong. Es bietet uns die Möglichkeit, die Energie in unseren Meridianen zum Fließen zu bringen. Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie vereint somit das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Veränderung. Inhalte sind Übungen, die in kurzer Zeit umfassend und wirkungsvoll Körper und Geist entspannen helfen und sich in jedem dichtgedrängten Tagesablauf unterbringen lassen. Sie helfen bei Verspannungen, Schmerzen und Überlastung und führen zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische. In Verbindung mit der Qigong-Energie eröffnest du dir den Weg zu geschmeidigen Gelenken, elastischen Muskeln und einer guten Bewegungskoordination. Erlebe, wie durch Wahrnehmung, mentalem Training kombiniert mit achtsamem Üben positive Veränderungen hervorgerufen werden, deren Wirkung du sofort spüren kannst.

Sa., 26.01.2019 10.00-17.00 Uhr, 8 LE Idarer TV
Silvia Hipler 99,00 € Standard 49,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Entspannung und Meditation (Körperwahrnehmung) 52300002219002

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., 16.03.2019 09.00-13.00 Uhr 5 LE Auferstehungskirche Struth Nr. 56
Gabriele Erlenmayer 29 € Standard

Entspannung und Meditation (Körperwahrnehmung) 52300002219003

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., 16.03.2019 14.00-18.00 Uhr 5 LE Auferstehungskirche Struth Nr. 56
Gabriele Erlenmayer 29 € Standard

Balance in der Mitte für einen befreiten Rücken (Körperwahrnehmung) 52300002219004

Ein kraftvolles Körperzentrum und eine geschmeidige Hüftbeugemuskulatur sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Rücken. Die Bauchmuskulatur bildet die äußere Verpackung des Rumpfes und der M. Psoas, ist der Muskel unserer Mitte, der sich beidseitig an die Lendenwirbelsäule anschmiegt. Während uns die Bedeutung der Bauchmuskulatur immer gegenwärtig ist, wird die Bedeutung dieses Muskels häufig unterschätzt. Oft ist er durch häufiges Sitzen und bestimmte Bewegungsaktivitäten nicht nur verkürzt, sondern auch verspannt und abgeschwächt.

Wir werden in diesem Tages-Seminar die Franklin-Methode® anwenden. Sie vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination, welche auf wissenschaftlich erwiesener Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz. Verkrampfung in Lockerheit umwandeln, ohne dabei auf Humor und Spaß zu verzichten. Mit Vorstellungskraft und spielerischen Übungen ist dies einfach umgesetzt. Wir lernen den eigenen Körper besser zu erspüren und wahrzunehmen, die Haltung zu verbessern und die Wirbelsäule optimal aufzurichten.

Sa. 30.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr, 8 LE Idarer TV

Kaia Lang

99 € Standard 49,50 € ab Bildungswerkkarte Gold

Senioren*innen- fit und beweglich - nicht nur der Körper (Körperwahrnehmung)

52300002219005

Im Alter Sport oder Gymnastik zu treiben bedeutet das persönliche Wohlbefinden zu steigern, Spaß an der Bewegung, Abwechslung zum alltäglichen Allerlei, Geselligkeit und Erhaltung oder Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit. Sport oder Gymnastik mindert die Angst vor Verletzungen und stärkt das Selbstvertrauen.

Auch die Koordination will trainiert sein, um den Gleichgewichtssinn und die Reaktionsschnelligkeit zu verbessern. Harmonisch fließende Bewegung üben eine positive Wirkung auf den gesamten Körper und auf das Wohlbefinden aus. Das Seminar bietet leicht choreographien im Stehen und Sitzen. Kleine Geschicklichkeitsspiele runden das Programm ab.

Sa., 06.04.2019 13.30-15.45 Uhr 3 LE Idarer TV

Sigrid Quint 29 € Standard 14,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Alles in Ordnung? SelbstVerteidigung und Deeskalation (Streßbewältigung)

52600002219006

Du lernst Konflikt- und Stresssituationen rechtzeitig zu erkennen. Deine Ordnungshelfer heißen“ deeskalierende Kommunikation und Körpersprache“ plus „realistische Selbstverteidigung“.

Du wirst unterrichtet in körpersprachlichen Signalen, den (De)Eskalationsstufen, der deeskalierenden Kommunikation und entsprechendem Verhalten, Gruppenhierarchien und Gruppendynamik sowie in einfach-effektiver Selbstverteidigung. Das Seminar ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Wenn alle in Ordnung sind, ist alles in Ordnung!!“

Sa., 13.04.2019, 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr 7 LE Dampfschleife, Harald-Fissler-Str. 44

Frank Mauer, Mental- & Selbstverteidigungstrainer

69 € Standard 34,50 € ab Bildungswerkkarte Gold

Tripple A: Auftanken-Abschalten-Aufmerksamsein 523000002219007

Eine ausgewogene Balance zwischen Belastung und Entspannung, Herausforderung und Ruhe, gerät bei vielen Menschen zunehmend aus dem Gleichgewicht. Mit mehr Stärke & Gelassenheit meistern Sie das tägliche Leben und durch effektive Übungen festigen Sie Ihr persönliches Gleichgewicht.

In diesem Seminar erfährst Du:

- A) Wie Du wirkungsvoll abschalten und das Gedankenkarussell stoppen kannst
- A) Wie Du Deine Energie-Batterien aufladen kannst, um stabil und gelassen im Alltag zu sein
- A) Was Du zukünftig tun kannst, um achtsam mit Dir selbst zu sein, um nicht in alte Gewohnheiten und Stressfallen zu tappen

Sa., 11.05.2019	10.00-17.00 Uhr	8 LE	Idarer TV
Sigrid Quint	99 € Standard	49,50 €	ab Bildungswerk Karte Gold

HIT Training 520000002219008

HIT ist die Abkürzung für hochintensives Training (High-Intensity-Training). Kürzere, aber intensive Trainingseinheiten sind angesagt, um effizienter zu trainieren. Der Stoffwechsel wird optimal aktiviert, Muskulatur aufgebaut und Körperfett reduziert. Und das alles mit geringem Zeitaufwand! Denn HIT steht salopp gesagt für „In der Kürze liegt die Würze!“ In diesem Seminar lernst du ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht kennen und anleiten, das in Form von kompakten, individuellen Workouts im Gruppentraining bewältigt wird. Die Übungen sind unkompliziert und in jeder Sportart anwendbar. Beim HIT Training wird in einem Bereich trainiert, der extrem anstrengend ist. Das subjektive Belastungsempfinden liegt im Bereich 9 bis 10 auf einer Skala von 1 bis 10. Das Seminar beinhaltet einen hohen Praxisanteil, um selbst am eigenen Körper zu spüren, wie sich HIT anfühlt.

Sa., 18.05.2019	9.30-12.30 Uhr	4 LE	Idarer TV
Katrina Williams	69 € Standard	34,50 €	ab Bildungswerk Karte Gold

Aerobic meets Bollywood 520000002219009

Bollywood-Filme sind längst zu einem Begriff geworden: Mit viel Farbe, opulenten Kostümen und Musik zaubern sie Liebesgeschichten auf die Leinwand, immer wieder von Gesangs- und Tanzszenen unterbrochen. Getanzt wird Bhangra, ein Volkstanz, der einst nur von Punjabi-Männern praktiziert wurde, inzwischen aber längst die Welt erobert hat. Die vermeintliche "Leichtigkeit" des Tanzes ist schweißtreibender als es aussieht. Koordination, Kraft und Ausdauer wird gefordert. Erlerne im Workshop Basicschritte und Kombinationen die du in deine Aerobicstunden individuell einbauen kannst.

Sa., 18.05.2019	13.30-16.30 Uhr	4 LE	Idarer TV
Katrina Williams	69 € Standard	34,50 €	ab Bildungswerk Karte Gold

9. Aktionstag „Fit isst mit“ Bewegen – entspannen – genießen 510000002219010

Das Bildungswerk Sport lädt alle Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Interessierte ein, einen unvergesslichen Tag zu genießen. Lernen Sie innovative Bewegungsangebote kennen, erfahren Sie Neues über eine gesunde Ernährung und erleben Sie in den Gruppen, Spaß, Spannung und Erholung. Wählen Sie drei Workshops, auf jeder Zeitschiene einen. Das Ernährungsreferat ist für Alle.

Sa., 25.05.2019	09.45-17.00 Uhr	8 LE	Idar-Oberstein
Verschiedene Referenten/innen	69 € Standard		

Uhrzeit	Workshop I	Workshop II	Workshop III
9.45-10.15	Begrüßung und gemeinsames Warm up		
10.30-11.45	Waze Nazary	Uschi Dahm	
12.00-13.00	Mechthild Joachimsen		
13.00-14.00	Mittagsbuffet		
14.00-15.15	Waze Nazary	Uschi Dahm	
15.30-16.45	Waze Nazary	Uschi Dahm	
16.45-17.00	Organisatorisches zum Abschluss		

Sensomotorisches Training (Körperwahrnehmung) 523000002219011

Unter Sensomotorik verstehen wir das Zusammenspiel zwischen der Aufnahme und Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen im Körper sowie die Reaktion des Bewegungsapparats auf diese Wahrnehmung. Dieser Workshop gibt Anregungen und liefert Ideen & Übungen zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Bewegungsaufgaben werden mit Gedächtnisaufgaben kombiniert, ebenso werden labile Unterlagen eingesetzt. Ein unverzichtbares Training für alle Ziel- und Altersgruppen. Sa. 15.06.2019, 10:00 – 14:00 Uhr, 5 LE Idarer TV

Christine Oehme-Gourgues

69 € Standard € 34,50 ab Bildungswerkkarte Gold

Mental-MACHT vital! (Streßbewältigung) 526000002219012

Dieses Seminar steigert Deine innere Stärke und Ausstrahlung für Beruf, Familie, Sport und Alltag. In diesem Seminar lernst Du die Aufgaben und Möglichkeiten der verschiedenen Bewusstseiszustände kennen. Du wirst widerstandsfähiger, belastbarer und flexibler - erhältst einfach mehr Stärke und Vitalität! Du wirst (noch) erfolgreicher, gelassener und wirkungsvoller in Deinem Verhalten und in der Kommunikation, Deiner Ziele, weil Du im Einklang mit Dir Selbst und dem Umfeld "schwingst". Durch gezielte Atem- und Meditationsübungen erhalten und steigern wir die Vitalkraft. "Die Wirkung nach außen führt über die Harmonie des Innen!"
Kleidung: Alltagskleidung und Hallenturnschuhe Teilnehmerzahl: bis max. 12 Personen
Das Seminar ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa., 31.08.2019, 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr 7 LE Dampfschleife, Harald-Fissler-Str. 44

Frank Mauer, Mental- & Selbstverteidigungstrainer

69 € Standard 34,50 € ab Bildungswerkkarte Gold

PBF – Perfect Body Forming (Kräftigung) 52300002219013

Erarbeite Dir einen straffen und gesunden Körper durch das Prinzip der Voreremüdung, das Prinzip der auf- und absteigenden Pyramide, das Prinzip der Visualisierung und Stretching. Du lernst ein ganzheitliches Fitnessprogramm mit sanften und kraftfordernden, funktionellen Übungen kennen. Dieses exzellente Körperleistungsprogramm stärkt dein Selbstvertrauen und Wohlbefinden.

Sa., 21.09.2019 14.00-16.15 Uhr 3 LE Idarer TV
Gabriele Erlenmayer 29 € Standard 14,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Sensiwell (Kräftigung) 52300002219014

Das Programm beinhaltet eine Hüftschule zur Bekämpfung permanenter Schmerzen in der Becken-, Rücken- und Hüftgend sowie Ballooning zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur. In Partnerübungen mit Stab und Theraband werden interessante Möglichkeiten für den gesunden Rücken und zur Prävention von Osteoporose gemeinsam erprobt. Ein spezielles Dehnprogramm rundet dieses Seminarangebot ab. An diesem Tag erhältst du neue Ideen und Anregungen für die Gestaltung deiner Übungsstunden.

Sa., 19.10.2019 10.00-14.00 Uhr 5 LE Idarer TV
Gabriele Erlenmayer 69 € Standard 34,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

AllTagsZeit bereit. Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen (Streßbewältigung) 52600002219015

In diesem Seminar lernst Du effektive Selbstverteidigung mit Hilfe von alltäglichen Gegenständen (Buch, Zeitung, Tasche, Schlüssel, Schirm, Kugelschreiber, Scheckkarte, u.ä.) und Kleidungsstücken (Jacke, Gürtel, Mütze, Brille u.ä.) kennen und anwenden. Mehr Fähigkeiten – mehr Sicherheit- mehr Lebensfreude.

Das Seminar ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa., 26.10.2019, 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr 7 LE Dampfschleife, Harald-Fissler-Str. 44
Frank Mauer, Mental- & Selbstverteidigungstrainer
69 € Standard 34,50 € ab Bildungswerkkarte Gold

Entspannung und Meditation (Körperwahrnehmung) 52300002219016

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., 16.11.2019 09.00-13.00 Uhr, 5 LE Auferstehungskirche Struth Nr. 56
Gabriele Erlenmayer 29 € Standard

Entspannung und Meditation (Körperwahrnehmung) 52300002219017

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., 16.11.2019 14.00-18.00 Uhr, 5 LE Auferstehungskirche Struth Nr. 56
Gabriele Erlenmayer 29 € Standard

Faszien Qigong-Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß 523000002220001

Faszien Qigong ist eine sanfte Übungsmethode mit langsamen Bewegungen und entspannten Haltungen. Das Training zielt auf ein gesundes Bindegewebe von Kopf bis Fuß, es fördert die Beweglichkeit, das Wohlbefinden und vitalisiert den gesamten Körper.

Ein trainiertes Bindegewebe kann besser Kraft aufnehmen und übertragen sowie die Verletzungsanfälligkeit reduzieren. Gesunde Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen und verhindern Verklebungen durch Ansammlung von Schlacken. Durch ein regelmäßiges Training kann sich mit etwas Geduld unser komplettes fasziales Körpernetzwerk erneuern und damit das Körpergefühl, die Körperstruktur und die Vitalität wesentlich verbessern. In diesem Seminar zeigen wir dir ein effizientes Übungsprogramm für Faszien mit traditionellen und modernen Qigong-Formen, darunter auch das Shaolin-Sehnen-Qigong zum Erhalt eines kraftvoll-geschmeidigen Bindegewebes. Die Übungen sind leicht erlernbar und als Minutenübungen gut in den Alltag oder das Training zu integrieren.

Sa., 01.02.2020, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr 8 LE Idarer TV

Dieter Bund, Stressmanagement-Trainer, Qigong-Lehrer

99 € Standard 49,50 € ab Bildungswerkkarte Gold