

Seminare 2022

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

11. Aktionstag „Fit isst mit“ in Idar-Oberstein, 25. Juni 2022, 9.45 Uhr–17.00 Uhr

bewegen-entspannen-genießen

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.

Uhrzeit	Workshop I	Workshop II	Workshop III
9.45-10.15	Begrüßung und gemeinsames Warm up		
10.30-11.45	Nordic-Body Fit Daniel Schwieder	Faszien, unser faszinierendes inneres Netzwerk mit Yoga Eike Hensch	Trainingsprinzipien für sportliche Erfolge Nick Bölling
12.00-13.00	Einfach Essen Ernährungsvortrag Nick Bölling		
13.00-14.00	Mittagssnack		
14.00-15.15	Theorie Schulter Daniel Schwieder	Unsere Chakren Eike Hensch	Cardio-Training Nick Bölling
15.30-16.45	Praxis Schulter Daniel Schwieder	Yoga und unsere Energiebahnen (Meridiane) Eike Hensch	Stressmanagement Nick Bölling
16.45-17.00	Organisatorisches zum Schluss		

69 € Standard

Kniegesundheit (Körperwahrnehmung) 2

Wenn du Personen kennst oder Teilnehmende in deinen Kursen hast, die Knieprobleme oder -verletzungen haben und du ihnen optimale Übungen zur Kräftigung und Stabilisation sowie zur Gesunderhaltung der Kniegelenke zeigen möchtest, bist du in diesem Seminar genau richtig.

Neben anatomischem Grundwissen erhältst du einen Überblick der häufigsten Krankheitsbilder und lernst wirksame Übungen mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht kennen und anwenden. Mit diesem Werkzeugkoffer an Übungen bist du bestens für den Kursalltag gerüstet und kannst die Übungen jederzeit passend für deine Zielgruppe zusammenstellen.

Ergänzt wird das Seminar mit wertvollen Tipps zum Hands-On – der professionellen Unterstützung und Hilfestellung deiner Teilnehmenden bei der Übungsausführung.

Sa., 24.09.2022 10.00-17.00 Uhr, 8 LE Idarer TV
Daniel Schwieder 99,00 € Standard 49,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Die 5 Tibeter

Lerne mit der Übungsabfolge der Fünf Tibeter eine ganzheitliche Übungsform kennen und anleiten, die durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit den Fluss unserer Lebensenergie aktiviert und harmonisiert - die Grundlage für ganzheitliche Gesundheit, Vitalität und geistig seelischem Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Sa., 08.10.2022 9.30-13.30 Uhr, 5 LE Idarer TV
Uschi Dahm 99,00 € Standard 49,50 € ab Bildungswerk Karte Gold

Thementag Entspannung Breath & Relax

Der Alltag kann ganz schön fordernd sein. Meist ist er geprägt von unterschiedlichen Rollen, Verpflichtungen, Ansprüchen und Tempo. Wenn auch du den Wunsch hast, einfach mal loszulassen und entspannen zu dürfen, dann bist du hier genau richtig. Schon ein paar einfache Tools und Übungen können dazu beitragen, kleine wohltuende Pausen in den eigenen Alltag einzuflechten. Du kannst in verschiedene Entspannungsformen von Meditation über Atemübungen bis zu Yin Yoga reinschnuppern und für dich herausfinden, was dir gut tut und du in dein Leben integrieren möchtest.

Mithilfe von aktiver Bewegung, Dehnungen, Mobilisation und Drucktechniken sowie kurzen (Atem-)Meditationen können Körper, Geist und Seele tief entspannen.

Sa., 26.11.2022 10.00-16.00 Uhr, 6 LE Idarer TV
Silke Schuster 99,00 € Standard 49,50 € ab Bildungswerk Karte Gold