

8. STV-BODYMIND-CONVENTION



LEHRGANGSNUMMER

AB-22-075

TERMIN

30.04.2022 / Dresden

Frühbucher: 31.03.2022

Meldeschluss: 18.04.2022

FORTBILDUNG

7 LE (bei Absolvierung aller 4
möglichen Workshops – pro WS
1,75 LE)

Davon können 7 LE

sportartübergreifend zur Verlängerung 1.Lizenzstufe sowie 7 LE der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt werden.



INHALTE

Achtsamkeit mit Pilates – Yoga – Workout

Diese Fortbildung ist für alle Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport konzipiert, die neue Anregungen bzw. Übungsideen und methodische Tipps für ihre Übungsprogramme nutzen und dem Bestreben der Teilnehmer nach körperlicher Fitness und geistig-seelischer Ausgeglichenheit in der heutigen stress- und reizüberfluteten Zeit gerecht werden wollen.

Aus acht Workshop-Themen kann das Fortbildungsprogramm individuell zusammengestellt werden.

REFERENTINNEN

Peggy Brennecke: Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Pilates-Ausbilderin, Referentin des DTB/STV

Christiane Greiner-Maneke: Ausbilderin zu Bewegungspädagogen des Ganzheitlichen Bewegungskonzeptes, Rückenschullehrerin und Ausbilderin für Rückenschullehrer des BdR e.V., Referentin des DTB/der BAGSO/TOGU

LEITER / VERANSTALTER

STV in Kooperation mit Daniela Pinkert, ATW Dresden e.V.

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport

Das Programm im Überblick:		
	Halle 1	Halle 2
10:00-11:15 Uhr	<p>WS 101 Pilates – Back to Basics Peggy Brennecke</p>	<p>WS 201 Einführung in das ganzheitliche Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ Christiane Greiner-Maneke</p>
11:45-13:00 Uhr	<p>WS 102 Pilates für Senioren Peggy Brennecke</p>	<p>WS 202 Entspannte Schultern und gelöster Kiefer nach „Der be- wegte Weg zur Achtsamkeit“ Christiane Greiner-Maneke</p>
13:00-13:45 Uhr	Mittagspause	
13:45-15:00 Uhr	<p>WS 103 Rückenflow mit dem Redondoball Peggy Brennecke</p>	<p>WS 203 Differenziertes Bauchmuskeltraining (...) nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ Christiane Greiner-Maneke</p>
15:30-16:45 Uhr	<p>WS 104 Yoga Flow Peggy Brennecke</p>	<p>WS 204 Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ Christiane Greiner-Maneke</p>
16:45-17:00 Uhr	Ausklang in der jeweiligen Halle	

WS 101 Pilates – Back to Basics

Höher, schneller, weiter? Nein, in diesem WS erfährst Du, warum es sinnvoll ist, immer mal wieder zu den Basics im Pilatestraining zurück zu kehren. Die Grundübungen bewusst erarbeiten, wahrnehmen und in deinen Möglichkeiten ausbauen. Nicht unbedingt einfacher, aber wirkungsvoller... Probier es aus!!!

WS 102 Pilates für Senioren

Bei gesundheitlichen und altersbedingten Einschränkungen können nicht mehr alle Pilatesübungen in ihrer originalen Form ausgeführt werden. Im Workshop werden Übungen zielgruppenorientiert präsentiert und sinnvolle Alternativen bzw. Variationen vorgestellt. Besonderes Augenmerk wird Einerseits auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Extremitäten in verschiedenen Ausgangsstellungen gelegt, andererseits auch auf Übungen mit individueller Modifikation zur Steigerung der Kraft, Verbesserung der Stabilität und Balance.

WS 103 Rückenflow mit dem Redondoball

Universell und besonders effektiv im Rückentraining ist der Redondoball einsetzbar. Erlebe eine gelungene Stunde mit Elementen zur Kräftigung & Stabilisation, ebenso zur Mobilisation und Entspannung. Eine Wohltat!

WS 104 Yoga Flow

Erlebe einfache aber wirkungsvollen Übungen aus dem Yoga die in kleinen Flows zusammengesetzt sind. Wir erarbeiten uns jeweils eine Abfolge in ihren Einzelementen und fügen diese dann zum Schluss zu einem wohltuenden Flow zusammen, den Du dann auch ganz in deinem eigenen Tempo und Rhythmus turnen und genießen kannst. Natürlich runden wir diesen WS mit einer Entspannung zum nachspüren und wohlfühlen ab. Viel Spaß dabei!

WS 201 Einführung in das Ganzheitliche Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop wird das Ganzheitliche Bewegungskonzept vorgestellt. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit und erlebter Anatomie werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen. Durch den methodischen Werkzeugkasten werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich Teilnehmern mit unterschiedlichen Potentialen Bewegungserleichterung und Freude an der Bewegung vermitteln kann. Die einfachen Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings können in jede Bewegungsstunde und in den Alltag integriert werden.

WS 202: Entspannte Schultern und gelöster Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop wird der Schulterbereich und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird

dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers verschafft ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit und mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich.

WS 203 Differenziertes Bauchmuskeltraining integriert mit der Atmung und dem M. Psoas Major nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Bauchmuskelgruppen in Theorie (Anatomie) und Praxis vermittelt. Die Bauchmuskeln werden mit einem differenzierten Training wahrgenommen und aktiviert. Mit Hinzunahme der Atmung und die Aktivierung des Psoas Major wird das Bauchmuskeltraining zu einem neuen Erlebnis, das auch Zusammenhänge zwischen Bauchmuskeln und Rückenproblematiken verdeutlicht. Drei Möglichkeiten der Wahrnehmung dienen dazu, dass am Ende eines Kurses, eines Workshops, einer Weiterbildung ein körperlicher und mentaler Vergleich zum Beginn des Unterrichtes gezogen werden kann. Dadurch werden die Teilnehmer feststellen, ob das Aktivierungsangebot passend war und sich ein Wohlbefinden eingestellt hat. Im differenzierten Training werden verschiedene Materialien ausprobiert und die Bauchmuskeln mit Körpereigengewicht aktiviert.

WS 204 Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop werden die Beckenbodenmuskeln in Theorie und Praxis vermittelt. Mentale Vorstellung der Beckenbodenschichten und des Beckens unterstützt durch exzentrisches und konzentrisches Training bringen eine flexible Kraft in den Beckenboden. Durch Hinzunahme weiterer Resonanzböden wird ein ganzheitliches Wohlbefinden, eine verbesserte Aufrichtung und eine stabil flexible Mitte erreicht.

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

	Mitglieder STV / Gymcard	LSB-Mitglieder	Regulärer Preis
Frühbucher	45,00 €	55,00 €	65,00 €
Normalbucher	55,00 €	65,00 €	75,00 €