

sport-erlebnisse

1 2023



Landessportbund
Hessen e.V.



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

Ab 2023:
Alles
auf einen
Blick!



Fort- und Weiterbildung für Erwachsene im Sport



Seite an Seite für den Sport



Unser Ziel ist es, dass Ihr Verein erfolgreich im Spiel bleibt. Ihr Versicherungsbüro beim Landessportbund Hessen e.V. unterstützt Sie dabei.

Wir beraten Sie gerne persönlich.

- ✓ am Telefon,
- ✓ per Videokonferenz,
- ✓ vor Ort im Versicherungsbüro.



Mehr Infos auf www.ARAG-Sport.de

Oder sprechen Sie uns einfach an!

**Ihr Versicherungsbüro beim
Landessportbund Hessen e.V.
ARAG Allgemeine Versicherungs-AG
Telefon 069 2474394-60
vsbfrankfurt@ARAG-Sport.de**



Ursula Schülzgen
Büroleiterin

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Bildungsakademie!

Erneut haben wir im Vorfeld der Drucklegung die Frage nach der Notwendigkeit einer gedruckten Broschüre aufgeworfen und im Team immer wieder diskutiert. Im Zuge der Nachhaltigkeit haben wir uns jetzt dazu entschlossen, pro Jahr nicht mehr drei, sondern nur noch zwei Broschüren aufzulegen.

Ab sofort werden Sie alle Bildungsurlaube und Sport-Aktivreisen zusammen mit unserem vielfältigen Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramm für Übungsleiter:innen, Vereinsmanager:innen und alle Interessierten in einer Broschüre nachschlagen können.

Alles auf einen Blick in neuem Design! Inhaltlich und qualitativ bleibt natürlich alles auf einem gleichbleibend hohen Niveau. Es gibt Altbewährtes und natürlich auch Neues zu entdecken.

Während die Texte in den Broschüren gekürzt nachzulesen sind, finden Sie alle ausführlichen Informationen auf unserer neuen Homepage www.sport-erlebnisse.de, die ebenfalls in einem neuen Design erscheint. Über ein Kachelsystem können schnell die gewünschten Angebote nachgeschlagen werden.

Und wir nutzen an dieser Stelle wieder die Gelegenheit und bitten Sie, uns mit einer Spende zu unterstützen, damit wir unsere kostenfreien Broschüren trotz steigender Papier- und Energiepreise weiterhin produzieren und zu Ihnen nach Hause senden können.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die bislang dazu beitragen haben und freuen uns darauf, Sie mit unseren Angeboten zu inspirieren und anzuregen. Vor allem aber Sie zu ermuntern in Bewegung zu kommen, zu entspannen, erlebnisreiche Eindrücke zu gewinnen und die Chance auf lebensbegleitendes Lernen wahrzunehmen.

Mit sportlichen Grüßen

BILDUNGS-AKADEMIE DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.



BILDUNGS-AKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

GESCHÄFTSSTELLE

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Homepage: www.sport-erlebnisse.de
E-Mail: info@sport-erlebnisse.de

Ihre Ansprechpartnerinnen

Gesundheit und Bewegung • Fortbildungen für Übungsleiter:innen

Anke Schleppy-Anders	Administration E-Mail:	Tel.: 069 6789-3520 aschleppy-anders@sport-erlebnisse.de
Dr. Corinna Spannaus	Referentin E-Mail:	Tel.: 069 6789-3521 cspannaus@sport-erlebnisse.de

Ehrenamt und Management • Fortbildungen für Vereinsmanager:innen

Ilka Mazzanti-Kaiser	Administration E-Mail:	Tel.: 069 6789-3510 imazzanti-kaiser@sport-erlebnisse.de
Claire Bargel	Referentin E-Mail:	Tel.: 069 6789-3511 cbargel@sport-erlebnisse.de

Bildungsurlaub

Svenja Flüeck	Administration E-Mail:	Tel.: 069 6789-3530 sflueeck@sport-erlebnisse.de
Anke Metz	Referentin E-Mail:	Tel.: 069 6789-3531 ametz@sport-erlebnisse.de

Projekte

Karen Zacharides	Referentin E-Mail:	Tel.: 069 6789-3551 kzacharides@sport-erlebnisse.de
-------------------------	-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Geschäftszeiten

Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr + 13.00 - 17.00 Uhr
Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr + 13.00 - 15.00 Uhr

Geschäftsführung

Ute Müller-Steck	Geschäftsführerin E-Mail:	Tel.: 069 6789-3575 umueller-steck@sport-erlebnisse.de
Anke Metz	Stellvertretung E-Mail:	Tel.: 069 6789-3531 ametz@sport-erlebnisse.de

Bitte informieren Sie uns über Adressänderungen.
Sollten Sie kein Interesse mehr an unserem gedruckten Programm haben,
reicht eine kurze Mitteilung. Vielen Dank!

Bildnachweise (in Klammern Seitenzahlen):

GioRez (19)*, Horsche (20)*, pressmaster(25)*, ulza (27)*, Johanna Fellner (31), amrphoto (34)*, fcafotodigital (36)***, fizkes (40)*, fikes (44)***, contrastwerkstatt(48)*, Stevica Mrdja (51), Marco2811 (52)*, kieferpix (56)*, Magicbowls (60)***, Valmedia (65)*, Yan Krukow (66)***, Dean Mitchell (71)***, Bullrun (76)*, DragonImages (81)*, jd-photodesign (82)*, ARochau (86)*, Andrei Kuzmik (87)****, bene-tours (92), Gerhard Rohrmoser (98), Marcin Jucha (100)*, Brian Jackson (106)*, kieferpix (110)*, mmpphotographie (114)*, Eduard (118)*, nenetus (122)*, MQ-Illustrations (126)*, Thomas Reimer (130)*, TheVisualsYouNeed (133)*, magele-picture (139)*, Minto (140), Annja Dubau (145), Kiattisak (150)*, Juergen (153)*, innatoura (156), GC Kössen, privat (158), dina (161)*, monekeybusinessimages (164)***, Halfpoint (166)***, Andrey Petkov (171)***, Patrick Case (172)***, alexanderuhrin (173)*, Oleh Slobodeniuk (174)***, WILDNISWANDERN (177), Minto (179), Alex Stemmers (182)*, Glade Optics (184)

* AdobeStock | **iStock | ***pexels.com | ****shutterstock | ***** unsplash.com

Zweigstelle Kassel

Auedamm 2
34121 Kassel

Homepage: www.sport-erlebnisse.de
E-Mail: kassel@sport-erlebnisse.de

Natursport • Sportreisen • Kooperation Isbh-Geschäftsstelle Nord

Viola Becker	Administration	Tel.: 069 6789-3580
	E-Mail:	vbecker@sport-erlebnisse.de
Verena Maschke	Referentin	Tel.: 069 6789-3581
	E-Mail:	vmaschke@sport-erlebnisse.de

Geschäftszeiten

Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr + 13.00 - 15.00 Uhr
Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr

Außenstelle Sportkreis Lahn-Dill e.V.

Bärbel Dobsza

Karl-Kellner-Ring 13 (Stadion)
35576 Wetzlar

Tel.: 06441 99-5213
E-Mail: info@skld.de

Außenstelle Hessischer Turnverband e.V.

Katja Leib

Theodor-Heuss-Str. 11
36304 Alsfeld

Tel.: 06631 705-0
E-Mail: k.leib@htv-online.de

VORSTAND DER BILDUNGS-AKADEMIE DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Katja Köhler-Nachtnebel **Vorsitzende**

Bahnhofstraße 33, 34590 Wabern

Jörg Wulf **Stellvertretender Vorsitzender**

Ramonvillestr. 23-25, 61184 Karben

Rainer Schremb **Stellvertretender Vorsitzender**

Heinrich-Schütz-Str.17, 35039 Marburg

Herbert Stündl **Stellvertretender Vorsitzender**

Eichgärtenallee 102, 35394 Gießen

Joachim Bauer

Meisenweg 6, 34613 Schwalmstadt

Hans Böhl

Taunusstraße 36, 64289 Darmstadt

Dagmar Jung

Kleingemünder Straße 44, 69118 Heidelberg



Qualitätstestierung

Dass Sie mit Ihren ausgewählten Veranstaltungen bei uns auch in Zukunft in guten Händen sind, bringt das hervorragende Ergebnis eines Qualitätstestierungsverfahrens zum Ausdruck, das wir für Sie und uns aktuell im Juli 2020 erzielen konnten. Mit dem **Qualitätssiegel „Geprüfte Weiterbildungseinrichtung“** ist die Bildungsakademie seit August 2004 zertifiziert. Das Zertifikat wird vom Hessischen Wirtschaftsministerium überreicht. Es ist aktuell bis zum 31.07.2023 gültig. Auf die gute Qualität unserer Fort- und Weiterbildungsangebote können Sie sich - extern geprüft und besiegelt - verlassen.

Kennzeichnung der Angebote



Das „PC-Logo“ weist darauf hin, dass die Veranstaltung im „Online-Format“ stattfindet. Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrofon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Weitere wichtige Informationen erhalten Sie jeweils mit der Einladung zur Veranstaltung.

Lizenzverlängerungen

ÜL 8 / ÜL 16

Verlängerung der DOSB-Lizenz des Landessportbundes Hessen
„Übungsleiter:in C Breitensport für Erwachsene/Ältere“ mit 8/16 Lerneinheiten (LE)

B 8 / B 16

Verlängerung der DOSB-Lizenz des Landessportbundes Hessen
„Übungsleiter:in B Sport in der Prävention - Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere“
mit 8/16 Lerneinheiten (LE).

Wenn gekennzeichnet, dann auch für folgende Profile:

HuB Haltungs- und Bewegungssystem

HKL Herz-Kreislaufsystem

Ent Stressbewältigung und Entspannung

Fum Fit und mobil im Alter

Fit 4 / Fit 8 / Fit 16

Verlängerung der DOSB-Lizenz des Landessportbundes Hessen
„Übungsleiter:in B Fitness“ mit 4/8/16 Lerneinheiten (LE)

VM 2 / VM 4 / VM 8 / VM 16

Verlängerung der DOSB-Lizenzen des Landessportbundes Hessen „Vereinsmanager:in C und Vereinsmanager:in B“ mit 2/4/8/16 Lerneinheiten (LE)

JL 2 / JL 4 / JL 8 / JL 16

Verlängerung der DOSB-Lizenz Jugendleiter*in der Sportjugend Hessen
mit 2/4/8/16 Lerneinheiten (LE)

L

Lehrer:innen-Fortbildung nach § 65 des Hessischen Lehrerbildungsgesetzes (HLbG) .

Mitglieder der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

- Landessportbund Hessen e.V.
Sportkreis Marburg-Biedenkopf e.V.
Sportkreis Waldeck-Frankenberg e.V.
Sportkreis Fulda-Hünfeld e.V.
Sportkreis Frankfurt e.V.
Sportkreis Offenbach e.V.
Sportkreis Hochtaunus e.V.
Sportkreis Odenwald e.V.
Sportkreis Groß-Gerau e.V.
Sportkreis Region Kassel e.V.
Sportkreis Schwalm-Eder e.V.
Sportkreis Rheingau-Taunus e.V.
- Aikido-Verband Hessen e.V.
American Football-Verband Hessen e.V.
Deutscher Alpenverein - LV Hessen e.V.
Hessischer Athleten-Verband e.V.
Hessischer Badminton-Verband e.V.
Hessischer Baseball & Softball-Verband e.V.
Hessischer Basketball-Verband e.V.
Hessischer Billard-Landesverband e.V.
Hessischer Boxverband e.V.
Hessischer Fechter-Verband e.V.
Hessischer Fußball-Verband e.V.
Hessischer Gehörlosen-Sportverband e.V.
Hessischer Golf-Verband e.V.
Hessischer Handball-Verband e.V.
Hessischer Hockey-Verband e.V.
Hessischer Judo-Verband e.V.
Hessischer Ju-Jutsu-Verband e.V.
Hessischer Kanu-Verband e.V.
Hessischer Fachverband für Karate e.V.
Hessischer Kegler- und Bowling-Verband e.V.
Hessischer Kickboxverband e.V.
Hessischer Leichtathletik-Verband e.V.
Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sport-Verband e.V.
- Sportkreis Gießen e.V.
Sportkreis Lahn Dill e.V.
Sportkreis Main-Kinzig e.V.
Sportkreis Hersfeld Rotenburg e.V.
Sportkreis Wetterau e.V.
Sportkreis Main-Taunus e.V.
Sportkreis Darmstadt-Dieburg e.V.
Sportkreis Bergstraße e.V.
Sportkreis Wiesbaden e.V.
Sportkreis Werra-Meißner e.V.
Sportkreis Vogelsberg e.V.
Sportkreis Limburg-Weilburg e.V.
- Hessischer Luftsportverband e.V.
Hessischer Verb. für Modernen Fünfkampf e.V.
Hessischer Motorsport-Verband e.V.
Hessischer Pétanque-Verband e.V.
Hessischer Radfahrer-Verband e.V.
Hessischer Rollsport-Verband e.V.
Hessischer Ruder-Verband e.V.
Hessischer Schach-Verband e.V.
Hessischer Schützenverband e.V.
Hessischer Schwimm-Verband e.V.
Hessischer Segler-Verband e.V.
Hessischer Ski-Verband e.V.
Hessischer Sportakrobatik-Verband e.V.
Hessischer Squash Rackets Verband .V.
Hessische Taekwondo Union e.V.
Hessischer Tanzsport-Verband e.V.
Hessischer Tauchsport-Verband e.V.
Hessischer Tennis-Verband e.V.
Hessischer Tischtennis-Verband e.V.
Hessischer Triathlon-Verband e.V.
Hessischer Turnverband e.V.
Hessischer Volleyball-Verband e.V.
- Betriebssport-Verband Hessen e.V.
CVJM-Westbund im Landesverband Hessen e.V.
Deutscher Sportlehrer-Verband e.V., Landesverband Hessen
Deutsche Jugendkraft-Landesverband Hessen e.V.
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft - Hessen e.V.
Landeskonzferenz der Hochschulsporteinrichtungen in Hessen e.V.
Landesverband Hessen im Kneipp-Bund e.V.
NaturFreunde Hessen e.V.
Rad- und Kraftfahrerbund Solidarität-Hessen e.V.
Special Olympics Deutschland in Hessen e.V.
Sportärzterverband Hessen e.V.

SEI STÄRKER ALS DEINE STÄRKSTE AUSREDE!

Sport macht glücklich, fit und hält gesund. Wann startest du?



WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DOSB



Gedruckt ist nicht in Stein gemeißelt, aber fast.

Bitte beachten Sie deshalb, dass in unserer Broschüre besonders ausführliche Seminarbeschreibungen teilweise in gekürzter Fassung abgedruckt wurden, um den Umfang der Broschüre im Rahmen zu halten und die Umwelt zu schonen. Ausführliche Informationen sowie aktuelle Änderungen finden Sie online im Internet unter:

www.sport-erlebnisse.de

AKTIONSTAGE UND FACHTAGE

Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung17
 Fachtag „Senioren und Hochaltrige“ 202317
 Fachtag „Fitness“ 202318
 Veranstaltung zum Welt-Alzheimerstag 202318
 Fachtag „Multiple Sklerose“ 202318
 21. Aktionstag „Gesundheit und Bewegung“ 202319
 Fachtag „Yoga und Relax“ 202319

AUSBILDUNGEN UND ZUSATZQUALIFIKATIONEN

Qualifizierung zum/zur Bewegungstrainer:in für hochaltrige Menschen
 im Blended Learning Format.21
 moment! - Zusatzqualifikation.22
 Ausbildung Tanzleiter:in für Tanzen mit Senioren des BVST23
 Ausbildung Tanzleiter:in für Tanzen im Sitzen des BVST.24
 ADTV Rollator-Tanz24
 Ausbildung Gedächtnistrainer:in nach ganzheitlicher Methode25
 Infoveranstaltung zur Ausbildung Kursleiter:in Qi Gong der Elemente26
 Ausbildung Kursleiter:in Qi Gong der Elemente.27
 3-stufige BeBo® Ausbildung Beckenboden-Kursleiter:in29
 Ausbildung Pilates Mattentrainer:in29
 Ausbildung AquaMedical Fitness-Trainer:in30
 Ausbildung NATURALFLOW® - Wochenende mit Johanna Fellner30
 Ausbildung FUNCTIONALFIT® mit Johanna Fellner.31-32
 ENERGY DANCE® - Grundausbildung - Basic Flow Trainer:in32
 Grundausbildung AROHA® Instructor33
 KAHA® - Eine energiegeladene Grundausbildung33
 Trekking Guide34

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Clean Eating35
 Richtig essen im Job - gesunde Ernährung35
 Der Darm als Schaltstelle für ein aktives Immunsystem36
 Entzündungshemmende Ernährung.36
 Funktionelle Anatomie37
 Grundlagen der Trainingslehre37
 Sport nach einer Corona Erkrankung37

Aufwärmen - zielgerichtet und effektiv	38
Fit sein im Schulter-Nacken-Bereich	38
Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining	38
Flex, Stretch & Relax	39
Mobility Training	39
Aufrecht durch den Alltag	39
Holistisches Fitness- und Gesundheitstraining	40
Dehnung und Beweglichkeit.	40
Mobility- und Faszientraining ohne Material.	41
Natural Movement - Natürlich stark werden	41
Faszien in Bewegung – von Kopf bis Fuß	41
Faszientraining - Tiefenmuskulatur - funktionelles Training	42
Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß	42
2 for 1: Faszien & Workout und Mobility & Stretch	43
FAROMA® Faszientraining mit Rolle und Ball für mehr Beweglichkeit	43
Augen- und Sehtraining.	43
Gesundes Training für Augen, Schultern und Nacken	44
Training mit Hand und Fuß.	45
Nachhaltige Übungen für Hals und Nacken, Schulter und Kiefer	45
Nachhaltige Übungen und Behandlung für Sprunggelenk, Knie und Hüfte	45
Core - Gleichgewicht und Beckenboden	46
Langfristig gesunde und schmerzfreie Gelenke.	46
Rund ums ISG und den Nacken - die beiden Enden der Wirbelsäule	46
Effektives Rückentraining zur Vermeidung von Bandscheibenvorfällen	47
Rückenschmerzen adé!	47
BWS und LWS schützen, stützen und stabilisieren	48
Back Exercises - Rückenübungen	48
Beckenbodentraining mal anders!	49
Beckenboden - Übungen für eine starke Mitte	49
Beckenboden, Bauch und Rücken	49
Stabil und beweglich mit dem Jacaranda Ball und Brasil	50
Training mit dem Pezziball	50
Fit mit Bändern, Redondo® Ball und Rücken in 3D	50
Taping im Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport.	51

ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

Work-Life-Balance	53
Erholsamer Schlaf.	53
Richtige Atmung bei Ängsten und in Stresssituationen.	54
Meditation als Burnout Prophylaxe - Einführung in die Meditation	54
Kraft schöpfen - Ressourcen stärken	55
Einführung in klassische Entspannungstechniken und Meditationsformen	55
Entspannungstechniken bei Zähneknirschen	55
Mental FIT	56
Achtsamkeit im Sport	56
Atmung und Energie.	57
Resilienztraining	57
Atmen ist Lebensenergie	57

Kleine Entspannungsübungen für Gesundheitssportkurse	.58
Atmung in (und) Bewegung	.58
Entspannung braucht jeder	.58
Meditieren - aber wie?	.59
Entspannungstechniken bei Tinnitus	.59
Blitzentspannung im Sport, Beruf und Alltag	.59
Chakren und ihre Bedeutung für unser Leben	.60
Die fünf „Tibeter“ - Körpermeditation und Klangschalen	.60
Gehübungen des Taijiquan	.61
Morgen-Qigong	.61
Shaolin-Faszien-Qigong am Morgen	.61
Im Fluss sein: Sonnen-Qigong & Schwimmender Drache	.62
Qigong und Taichi-Qigong	.62
Spiral-Qigong - zwei Übungsformen	.62
Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfe	.63
Klangerlebnis mit allen Sinnen	.63
Der aufrechte Gang und Klangschalen	.64
Akupressur – Anspannung lösen, Immunsystem stärken	.64
Akupressur für den Körper	.64
Chinesische Selbstmassage des Qigong	.65
Partnermassage - Grundkurs	.65

BEWEGUNG IM ALTER

Hocker-Stuhlgymnastik mit und ohne Zusatzgeräte	.67
Ganzheitliche Übungen im Sitzen	.67
Bewegtes Sitzen / Ganzheitliche Übungen im Sitzen	.68
Denken, Spielen und Bewegen	.68
Denken - Üben - Kopf fit / Kopf & Körper Fit	.69
Gedächtnistraining in Bewegung	.69
Sturzprophylaxe	.70
Fallschule und Sturzprophylaxe Plus	.70
Koordinations- und Gleichgewichtstraining	.70
AGIL - aktiv geht's immer leichter!	.71
Fit über 70!	.72
Aktiv und Mobil	.72
Sport bei Osteoporose	.72

FITNESS UND TANZ

Fit - Fun - Functional	.73
Neue Ideen für Intervallkurse	.73
Hit, HIIT, HILIT & CO.	.73
Functional Training – kurzweilig verpackt in dein Workout	.74
Step Aerobic pur! - Aufbauseminar 2.	.74
Step Intervall	.74
Neue Kursinhalte zum Kennenlernen: POUND®, BBP, Hula Hoop & Dance Yoga	.75
Bodystyle mal anders	.75

Kettlebell und Schlingentrainer - Übungen im Functional Training	75
Fit Clixx powered by Drums Alive	76
Outdoortraining - fundamental funktionell	76
Toning (Kräftigung) – mit Kurzhantel und Stab	77
Inspiration-day	77
Natural Fitness by Salva SPORTS® - Outdoortrainingskonzept	77
Klassisches Zirkeltraining	78
Run-add-Lethic®	78
HIT und HIIT, HILIT, Tabata und Co.	79
Primal Moves.	79
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	79
Neue Ideen für ein Intervalltraining	80
Core Training für einen starken Rücken	80
Jazz-Dance & Show-Jazz.	80
Schnupperworkshop ENERGY DANCE®	81
Tänzerisches WARM-UP	81

YOGA UND PILATES

Yoga, Atmung und Stimme.	83
Hands on	83
Yoga - Themenstunden entwickeln, Asanas und ihre Bedeutung	84
Athlet Yoga	84
Yin Yoga und Faszien	84
Stabile Mitte	85
Ausrichtung in der Asana Praxis	85
Pilates - Rückbildung: Die Zeit nach einer Schwangerschaft	85

BILDUNGSURLAUB

Bildungsurlaub als Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamts.	87
----------------------------------------------------------------------	----

Bildungsurlaub zur politischen Bildung

Zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in der Modellregion Bregenzer Wald	88
Tourismus versus Klima- und Naturschutz in Terra Raetica	88
Tourismus versus Klima- und Naturschutz im Naturpark Ammergauer Alpen	89
Die Ökologie des Gebirgswinters im Biosphärenpark Nockberge	89
Winterliche Gebirgslebensräume und -tourismus in Zeiten des Klimawandels	89
Erholung versus Klima- und Naturschutz im Nationalpark Berchtesgaden	90
Plastikmüll vermeiden und reduzieren - Hintergründe besser verstehen (Elba).	91
Tourismus versus Klima- und Naturschutz in Terra Raetica	91
Tradition & Moderne, Naturreichtum & Gebietsmarketing im Pindos-Gebirge	92
Vom Industrieviertel zum Umweltreservat - wie geht das?	93
Amrum: Mensch, Umwelt und Tourismus im Wattenmeer	93
Plastikmüll vermeiden und reduzieren (Stechlinsee).	93
Mit Adlern und Gämsen im Naturpark Karwendel	94
Krimmler Tauern - Nationalpark und Tourismus – Symbiose oder Widerspruch?	94
Nordvelebit in Kroatien - Küstengebirge zwischen Wildnis und Tourismus.	95

Großvenediger - ein Gletscher im Treibhaus	96
Trans-Alpedes I: Folgen des Klimawandels im alpinen Ökosystem	96
Großglockner - ein Gletscher im Treibhaus	96
Walsertal an der Südseite des Monte Rosa	97
Usedom: Im Spannungsfeld zwischen Umwelt, Mensch und Geschichte.	97
Altenau (Harz): Wald - Mensch - Forst	97
Spiekerroog: ein Nationalpark im Spannungsfeld von Mensch und Umwelt	98
Zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in der Modellregion Bregenzerwald	98

Bildungsurlaub zur beruflichen Weiterbildung

Mit Qigong im beruflichen Alltag Anspannung lösen und Vitalität steigern	99
Qigong für Beruf und Alltag	99
Work-Life-Balance für den beruflichen Alltag (mit Hund)	100
Auszeit – Neue Impulse zur Gesunderhaltung in Beruf und Alltag	101
Auch im Job die Gesundheit im Blick - So gewinnen Sie an Energie!	101
Körper und Seele in Balance	101
In die Ruhe eintreten und Spannungen abbauen mit Qigong	102
Reif für die Insel? - Stress lass nach in Beruf und Alltag (auf Ameland)	103
Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag mit Tai Chi	103
Innere Ressourcen stärken für Beruf und Alltag / Tu Dir gut !	104
Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag	105
YogaCoaching - SelfEmpowerment mit Yoga	105
Vorbeugen statt Nachsorge: Schutz vor dem Burnout.	106
Bewegte und entspannte Pause am Arbeitsplatz / Aktiv gegen Stress	107
Stress-Prävention - die Arbeitskraft stärken und erhalten	108
Spickzettel im Kopf.	108
Im besten Alter	109
Work-Health Balance im Unternehmen und im Home-Office	109
Stressreduzierung durch Achtsamkeit und Bewegung in den Bergen Osttirols	110
Auftanken für Beruf und Alltag in Bad Wörishofen	111
Die Welt anhalten: Wege zur Entschleunigung im Matschertal	111
Kraft durch Klarheit - Inspiration auf der Zugspitze	112
Stress vorbeugen - Innere Ressourcen aufbauen (Zürcher Ressourcen Model / ZRM®)	112
Bilder für die Seele - Meditative Fotografie	113
Das Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag	113
Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit durch Qigong in Beruf und Alltag	114
Kraft durch Klarheit in Beruf und Alltag	115
Die Katze vor dem Mausloch	115
Stress abbauen - Energien aufbauen in Südtirol	116
Regenerieren und Lebensenergien wiedergewinnen mit Qigong	116
Volle Kraft voraus - Mit Humor Stress in Beruf und Alltag begegnen.	117
Konstruktiv mit Stress in Beruf und Alltag umgehen.	117
Meditative Fotografie trifft LandArt	118
resilient & standhaft: Sorge-Arbeit und mentale Belastungen meistern	119
Stress abbauen - Energien aufbauen für Beruf und Alltag / Body and Mind	119
Gleichgewicht erhalten und fördern durch Pilates	120
Innere Blockaden lösen - kraftvoll und erfolgreich arbeiten	120

EHRENAMT UND VEREINSMANAGEMENT

Das kleine 1x1 der Mitgliederversammlung	121
Facebook Marketing	121
Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen	122
Online Abstimmen	122
Anpacken statt aufschieben	123
Selbstcoaching: Erster Schritt zum Neustart	123
Wertschätzung und Anerkennungskultur	124
Kassenprüfung im Verein	124
Ehrenamt: Balancieren zwischen Selbstfürsorge und Selbstausbeutung	124
Erfolgreich verhandeln	125
Gewinnung von Ehrenamtlichen und Freiwilligen im Verein.	125
Datenschutzmanagement im Verein.	125
Haftung im Verein	126
Recht am Bild	126
Mut zum Führen	127
Spendenrecht und Sponsoring	127
Verhandlungsstark für Frauen	128
Vereinszahlen grafisch aufbereiten.	128
Packend. Passend. Auf den Punkt...	128
Zusammenarbeit von Ehrenamt und Hauptamt	129
Kassenführung im Verein	129
Die zehn größten Vereins-Mythen	130
Leichte Sprache - Ein Praxis-Seminar.	131
Social Media Grundlagen - Ein Überblick	131
Schlagfertigkeit statt Sprachlosigkeit:	131
WordPress	132
Der Verein als Reiseveranstalter	132
Sketchnotes	132
Die hohe Kunst den richtigen Ton zu treffen	133
Finanzielle Unterstützung für Vereine	134
Zeit- und Selbstmanagement im Vereinsalltag	134
Neu im Vorstand?	134
Mitgliedergewinnung und Angebotsentwicklung	135
Mental Training	135
Instagram Reels	136
Der Verein als Arbeitgeber	136
Gemeinnützigkeitsrecht	136
Sicherheit von Sporthallen und Außensportanlagen	137
Konstruktive Gesprächsführung	137
Die Illusion der Ehrenamtlichkeit	138
Souveräner Umgang mit Konflikten	138
Besteuerung von Vereinen	138
Das A und O der Wertschätzung	139

NATUR- UND FREIZEITSPORT

Aktivreisen

Eltern-Kind Campingfreizeit im idyllischen Oberen Donautal	141
Isbitna - Schlittschuhtouren in Schweden	141-142
Yoga & Skilanglauf in Hittisau und in Leutasch	143
Yoga und Schneeschuhwandern in Oberstaufen-Steibis	144
Yoga & Wandern in Hittisau/ Bregenzer Wald	144-145
Bewegen - Entspannen - Loslassen auf Sylt	146
Einsteigerinnen Laufcamp auf Mallorca für Frauen	146
Fitness Urlaub auf Sylt	147
Ich bin dann mal weg	147
Glücksmomente in der Rhön	147
Leben in der Wildnis	148-149
Outdoor Kurs	149
Sportlich aktiv und relaxed	150
Wohlfühl-Wochenende	151
Yoga & Relax Wochenende im Odenwald	152
Yoga und Wandern	152-154
Yoga und Wanderwochenende in der Rhön	154
Natur-Fitness.	155
Jagst- und Kocher-Radweg.	155
Radtour von Danzig über das Emsland nach Masuren.	156

Aikido

Aikido -Grundlagen und deren Anwendung im Alltag	157
------------------------------------------------------------	-----

Gleitschirmfliegen

Gleitschirm-Extra-Schnupperkurs.	157
------------------------------------------	-----

Golf

Besseres Golf durch Training und Praxis.	158
Golf - Platzreife: Intensivkurs.	159
Kaisergolf in Tirol	159
Healthy Swing - ein neues Golf-Konzept	160
Golf - Platzreife: Intensivkurs in Eschenrod für Familien.	160

Klettern

Klettersteigausbildung	161
Klettern und Abseilen am Naturfels / Klettersteig Frankenalb	162
Osterklettern in Finale Ligure	163
Kletterkurs intensiv (Einführungs- und Aufbaukurs)	163-164

Laufen

Gesund laufen mit der richtigen Technik	164
---------------------------------------------------	-----

Reiten

„Ohne Alles“ - Liberty für Pferd und Mensch	165
Besser reiten mit mentalem Training	165
Ein Wochenende Pferde ohne Ende...	166
Eine Woche Pferd-Mensch-Natur für Erwachsene	167
Familienwoche in der Wanderreitschule Asbach	167
Eltern-Kind-Reitwochenende	168
Geländereiten - Einsteigerkurs	168
Pferdegestütztes Leadership Coaching	169
Trekkingkurs mit Zwei-Tages-Wanderritt	169
Trekkingkurs Wanderreiten	170
Vier-Tages-Wanderritt	170
Zwei-Tages-Wanderritt	171

Schwimmen

Kraulschwimmen gesund und richtig	172
Schwimmen lernen - Kraul und Rücken	172

Slackline

Slackline - das flexible Band für KiTa, Verein, Schule und den Hausgebrauch	173
---------------------------------------------------------------------------------------	-----

Wandern

Alpenüberquerung E5	174
Alpenüberquerung Watzmann - Drei Zinnen	175
Kleinwalsertal - Winterwanderungen in verschneiter Gebirgslandschaft	175
Natur- und Kulturwanderungen in einer der schönsten Ecken Westschweden	176
Leben in der Wildnis / Outdoor Kurs	177
Wildniswandern im Oberen Donautal / Wildniswandern in den Vogesen	178

Wassersport

Freiheit bis zum Horizont	179
Ruderworkshop für Einsteiger:innen.	180
Segelgrundkurs Edersee 4 Tage Crashkurs	180
Segeltörn Griechenland.	181
Segeltörn Nordsee - Niederlande	182

Wintersport

Langlauf-Basiskurs Wochenende Schwarzwald	183
Langlaufcamp Skating in Leutasch	183
Schneeschuh Schnuppertour auf der Zugspitze	184
Skitouren Starterkurse am Feldberg	184

Datenschutzerklärung.	185
Teilnahmebedingungen	187
Unser Leitbild	191

BEVOR ES LOSGEHT ...

Sehr geehrte Leser:innen, liebe Lesende, hallo Mensch, unser Anspruch ist es, dass alle Kontakte mit uns angenehm und unkompliziert sind. Eine Sprache zu nutzen, die jedem Menschen das Gefühl gibt, bei der Bildungsakademie willkommen zu sein, ist uns wichtig. Denn unsere Teilnehmer*innen und Referent/innen sind genauso vielfältig wie unsere Mitarbeiter:innen. Sprache wandelt sich permanent und formt am Ende mit, wie wir die Welt wahrnehmen. Deshalb sind wir im Begriff Standards festzulegen, nach denen wir täglich arbeiten und die wir hier teilen möchten. Ob genderneutral, sodass sich alle Personen unabhängig ihres Geschlechts angesprochen fühlen, das Gendersternchen (*), das :innen oder /-innen an den Wortstamm („Übungsleiter-“, „Kolleg-“) anhängen, haben wir noch nicht vereinheitlicht. Deshalb überprüfen wir unsere Kommunikation fortlaufend und passen Texte nach und nach an. Hier müssen wir auch technische und organisatorische Voraussetzungen berücksichtigen. Deshalb sind manchmal nicht alle Kommunikationsmaterialien (wie z. B. unsere Formulare und Internetseiten) auf dem gleichen Stand, aber wir arbeiten daran. Was das generische Maskulinum nicht schafft, soll Gendern lösen: Die Schablone im Kopf erweitern, um alle Menschen in angemessener Weise zu repräsentieren.

UND SONST ...

Aktuelle Kursangebote, Neuigkeiten und Empfehlungen für das persönliche Bildungserlebnis stellen wir in unserem Newsletter bereit. Dieser erscheint alle drei Wochen und kann über unsere Homepage

www.sport-erlebnisse.de

abonniert werden.

Auch in den sozialen Medien ist die Bildungsakademie präsent. Folgen Sie uns unter



facebook.com/bildungsakademie.lsbh

und/oder



[bildungsakademie_lsbh](https://instagram.com/bildungsakademie_lsbh)

SOFORTMASSNAHMEN ZUR ENERGIEREDUKTION FÜR SPORTVEREINE*



UMRÜSTEN AUF
LED-LICHTTECHNIK



ÜBERPRÜFUNG
DER HEIZKÖRPER



EINSTELLUNG DER NUTZUNG
VON **VERZICHTBAREN**
ELEKTROGERÄTEN



ISOLIERUNG
DER HEIZUNGS- UND
WARMWASSERLEITUNGEN



WARTUNG UND
HYDRAULISCHER ABGLEICH
DER **HEIZANLAGE**



AUSSCHALTEN DER
LÜFTUNGSANLAGEN –
FENSTERLÜFTUNG
BEVORZUGEN



WARTUNG DER
FENSTER UND TÜREN



BEDARFSGERECHTE
NUTZUNG VON
ELEKTROGERÄTEN



UMRÜSTEN AUF
RESSOURCENSCHONENDE
SANITÄRANLAGEN



Weitere Informationen
zum Thema finden Sie
auf dosb.de



AKTIONSTAGE UND FACHTAGE



Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrofon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Bei einigen Seminaren ist es erforderlich, dass die Kamera während der gesamten Veranstaltung angeschaltet bleibt, um einen Austausch zu ermöglichen und an Praxisphasen teilzunehmen. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, von den Seminaren sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Bildaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots, Video-Captures oder andere digitale Speicherungen jedweder Art zu machen oder zu verbreiten.

Die Flyer zu den Veranstaltungen und die entsprechende Workshopauswahl finden Sie rechtzeitig auf unserer Homepage www.sport-erlebnisse.de.

Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung

Theorie und Praxis

Wie leite ich Menschen mit geistiger Behinderung im Sport an und schaffe inklusive Trainingsangebote? In der gemeinsamen Fortbildung der Bildungsakademie des Landessportbund Hessen e.V. und Special Olympics Hessen wird grundlegendes Wissen zum Sport von Menschen mit geistiger Behinderung vermittelt. Ziel der Fortbildung ist es, Trainer:innen zu motivieren, Sportler:innen mit geistiger Behinderung den Zugang zum Sport zu ermöglichen.

Einblick in die Formen und Ausprägungen geistiger Behinderung • Bedeutung des Sports für Menschen mit Behinderung • Voraussetzungen, didaktisch-methodische Kenntnisse und Verfahren zur Durchführung des Sportangebotes • Herausforderungen beim Sport von Menschen mit und ohne Behinderung und Lösungsansätze durch praktische Übungen • Tipps zur Gestaltung des Trainings und neue Trainingsreize • Bedeutung der Kommunikation

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Übungsleiter:innen, Jugendleiter:innen, Lehrer:innen sowie ehrenamtliche Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 04. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Anne Effe, Special Olympics Athletinnen und Athleten

Gebühr: 60,— € Seminar inkl. Skript Mittagessen, Getränke

Veranst.Nr.: 23.201.36 **LV:** ÜL8, B8, VM8, JL, L

Fachtag „Senioren und Hochaltrige“ 2023

Fachtag in Kooperation mit der Turngesellschaft Walldorf 1896 e.V.

Welche Bewegungsformen eignen sich für welche Alters- und Zielgruppe? Welche neuen Materialien gibt es auf dem Markt, die in die Sportstunden integriert werden können? Welche Bewegungsangebote sind überholt und welche sind zur Zeit, „up to date“? An diesem Fachtag erhalten Sie vielerlei Inputs für Teilnehmende der Altersgruppen von 50 bis 80 Jahren. In drei Workshopphasen können Sie zwischen drei verschiedenen Angeboten wählen und so Ihren persönlichen Tagesplan zusammenstellen. Sie können pro Phase an je einem Workshop teilnehmen.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 25. März 2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Team Bildungsakademie des Isb h

Gebühr: 79,— € Workshops inkl. Skripte und Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.223.02 **LV:** ÜL8, B8 (Fum)

Fachtag „Fitness“ 2023

Die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen veranstaltet dieses Jahr einen Fachtag rund um das Thema „Fitness“ in Kooperation mit der Sportgemeinschaft Rodheim v.d.H. e.V. und dem Sportkreis Wetterau. Das Rahmenprogramm sieht verschiedene Workshops in den Bereichen Functional Training, Group Fitness, bewegte Entspannung u.v.m. vor. Neben klassischen und altbewährten Angeboten werden auch innovative und neue Trainingsformate vorgestellt und ausprobiert. In drei Workshop-Phasen können Sie zwischen drei verschiedenen Angeboten wählen und so Ihren persönlichen Tagesplan zusammenstellen.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Rodheim, 04. Juni 2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Team Bildungsakademie des Isb h

Gebühr: 79,— € 3 Workshops, Workshopunterlagen,
Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.233.01

LV: ÜL8, B8

Veranstaltung zum Welt-Alzheimerstag 2023

Seit 1994 finden am 21. September in aller Welt vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen. Weltweit sind etwa 35 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern.

Alljährlich veranstaltet die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen in Kooperation mit der Diakonie Hessen hierzu einen Fachtag, der immer ein Augenmerk auf das Thema Bewegung legt. Auch Menschen mit einer Demenz können bei regelmäßigem Training Erfolge erzielen und beispielsweise das Sturzrisiko minimieren. Jedes Jahr wird analog zum Motto des Weltalzheimertages ein passendes Programm zusammengestellt, die Teilnahme ist kostenfrei und wird über die Stiftung DiaDem finanziert.

Zielgruppe: Teilnehmer:innen der Qualifizierung moment und Agil, Pflegekräfte,
Übungsleiter:innen im Bereich Ältere, Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 19. September 2023, 09:30 - 15:00 Uhr

Leitung: Team Bildungsakademie des Isb h

Gebühr: kostenfrei

Veranst.Nr.: 23.223.01

Fachtag „Multiple Sklerose“ 2023

Die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen veranstaltet am 24. September 2023 in der Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V. in Frankfurt in Kooperation mit der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft - Landesverband Hessen einen Fachtag „Multiple Sklerose“. Es werden Workshops aus Theorie und Praxis angeboten, also ein Tag vollgepackt mit viel Information, Inspiration und Bewegung für Betroffene und Interessierte aber auch Multiplikator:innen, Übungsleiter:innen und Trainer:innen.

Mit dieser Veranstaltung soll für das Thema Multiple Sklerose sensibilisiert und stärker in die Gesellschaft integriert werden sowie inhaltlich erläutert, auf interessante Projekte und Initiativen aufmerksam gemacht und das Thema „Bewegung“ gestärkt werden.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 24. September 2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Team Bildungsakademie des Isb h

Gebühr: 79,— € Workshops inkl. Skripte und Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.203.01

21. Aktionstag „Gesundheit und Bewegung“ 2023

Die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen veranstaltet am 03. Oktober 2023 in der Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V. in Frankfurt ihren 21. Aktionstag Gesundheit und Bewegung. Neben alt bewährten Themen, wie z.B. unterschiedliche Rückenangebote, sollen auch neue Themen, neue Kleingeräte oder neue Bewegungsprogramme vorgestellt und ausprobiert werden. Dieser Aktionstag ist vor allen Dingen für Übungsleiter:innen und Trainer:innen konzipiert, um neue Ideen für die eigene tägliche Vereinsarbeit zu erhalten.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 03. Oktober 2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Team Bildungsakademie des Isb h

Gebühr: 79,— € Workshops inkl. Skripte und Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.203.02 **LV:** ÜL8, B8, L

Fachtag „Yoga und Relax“ 2023



In diesem Jahr organisiert die Bildungsakademie den Fachtag „Yoga und Relax“ online.

Hier werden neue Themen vorgestellt, die für die tägliche Arbeit in den Vereinen und Studios relevant sind. Zudem erhalten Sie viele Inputs, wie Sie Ihre Teilnehmer:innen unterstützen können, sich durch das sanfte aber überaus wirkungsvolle systematische Training für Körper und Geist tief zu entspannen oder in den unterschiedlichen Workshops an diesem Tag für das eigene Wohlbefinden und die Entspannungsfähigkeit sorgen zu können.

Das digitale Format hat in den letzten Jahren viel Zuspruch von den Teilnehmer:innen erhalten. Nutzen Sie die Möglichkeit, online in den Austausch zu kommen, die wohltuenden Wirkungen an sich selbst zu erfahren und weitergeben zu können!

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 05. November 2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Leitung: Team Bildungsakademie des Isb h

Gebühr: 75,— € Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.243.01 **LV:** ÜL8, B8 (Ent, HuB)





AUSBILDUNGEN UND ZUSATZQUALIFIKATIONEN



Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrofon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Bei einigen Seminaren ist es erforderlich, dass die Kamera während der gesamten Veranstaltung angeschaltet bleibt, um einen Austausch zu ermöglichen und an Praxisphasen teilzunehmen. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, von den Seminaren sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Bildaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots, Video-Captures oder andere digitale Speicherungen jedweder Art zu machen oder zu verbreiten.

Qualifizierung zum/zur Bewegungstrainer:in für hochaltrige Menschen im Blended Learning Format

Um die Selbstständigkeit auch im hohen Alter möglichst lange aufrecht zu erhalten, bedarf es gezielter, regelmäßiger Bewegungsangebote für alte und hochaltrige Menschen. Regelmäßige Bewegung kann den Abbau körperlicher und geistiger Funktionen im hohen Alter reduzieren und damit die Lebensphase, in der eine eigenverantwortliche und selbstständige Alltagsbewältigung möglich ist, verlängern. Dies gilt auch für Menschen, die lange nicht aktiv waren und einen Neueinstieg planen. Menschen mit leichten kognitiven und/oder körperlichen Einschränkungen sollten in ihren Seniorensport(-bewegungs)gruppen gehalten werden, um die soziale Teilhabe zu gewährleisten. Diese regelmäßigen Angebote können in Vereinen, ambulanten oder stationären Pflegeeinrichtungen und kommunalen und kirchlichen Institutionen stattfinden. Ziel ist, die noch vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu trainieren und zu stabilisieren, aber auch verlorengegangene Fähigkeiten neu zu aktivieren und zu üben, um die Selbstständigkeit der Menschen auch im Alter zu erhalten oder zu verbessern. Blended Learning verzahnt die unterschiedlichen Lernformen (Präsenz-, Onlineschulungen und E-Learning). Um die Teilnehmer:innen, die erfahrungsgemäß nicht zu den „Digital Natives“ gehören, abzuholen, wird der eigentlichen fachlichen Qualifizierung zunächst ein Workshop zum Thema „Einführung in das Online-Arbeiten“ – wie lerne ich blende(n)d“ vorgeschaltet.

Zielgruppe: Diese Zusatzqualifikation wendet sich an Übungsleiter/innen C Erwachsene/Ältere und Personen aus der Pflege, die bereits regelmäßig Bewegungsgruppen in Einrichtungen anleiten (Nachweis erforderlich!) Für diese Zielgruppe insgesamt gilt als Grundvoraussetzung, dass sie neben der notwendigen Qualifizierung auch die Bereitschaft und Motivation mitbringen, sich auf ein für sie neues Lern-Format einzulassen und Lust haben, sich mit hochaltrigen Menschen zu beschäftigen.

Ort / Termin: Frankfurt,
Auftakt: Gruppe 1: 24.03.2023 bzw. Gruppe 2: 25.03.23, jeweils 1/2 Tag, die Auswahl erfolgt zufällig (online)
Präsenztermine: 29. April 2023, 03. und 04. Juni 2023, 01. und 02. Juli 2023

Leitung: Agnes Boos, Cornelia Röhrig, Silke Hänsch, Monika Volkmann-Lüttgen, Nadine Mertens

Gebühr: kostenfrei, gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025

Veranst.Nr.: 23.224.10 Seminar inkl. Handbuch und Zertifikat
LV: ÜL16, B16 (Fum)

moment! - Zusatzqualifikation

„Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz“

Eine Qualifizierung der Bildungsakademie des Isbh e.V. und der Diakonie Hessen e.V.

Menschen mit Demenz haben ähnliche Bewegungsbiografien wie geistig gesunde erwachsene Menschen. Die Mobilität wird aber aufgrund der Krankheit stark durch kognitive Wechselwirkungen bedroht. Im Gegensatz zu geistig gesunden Menschen fehlt ihnen die notwendige Einsicht und der Antrieb, ein körperlich passives Dasein durch entsprechende Aktivitäten zu beleben, ihren Gesamtgesundheitszustand positiv zu beeinflussen und ein insgesamt höheres Wohlbefinden zu erzielen.

Diesem Problem wollen wir uns mit der Qualifizierung annehmen. Interessierte aus Pflegeorganisationen und Demenzinitiativen sowie Übungsleiter:innen, die mit Menschen mit Demenz arbeiten wollen, bieten wir eine niedrigschwellige Ausbildung an, die es ihnen ermöglicht, leichte Bewegungsangebote in Sportvereinen, Kirchengemeinden, ambulanten und/oder stationären Einrichtungen abzuhalten. Die Zusatzqualifikation hat einen Umfang von 5 Ausbildungstagen mit 40 Lerneinheiten (LE), die in drei Module eingeteilt sind, mit folgenden praktischen Schwerpunkten: Gedächtnistraining, Tanz, Koordinationstraining, Hockergymnastik und Sturzprophylaxe. Eigene Hospitationen ermöglichen, die in der Ausbildung erhaltenen Kenntnisse zu unterstützen und ggf. zu modifizieren. Finanziell unterstützt wird diese Zusatzqualifikation durch die Diakoniestiftung DiaDem.

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt, Kleingruppen in stationären oder ambulanten Einrichtungen anzuleiten

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Personen aus der Pflege, die zukünftig mit an Demenz erkrankten Menschen arbeiten wollen oder es bereits tun.

Ort / Termin: Frankfurt, Modul I: 21.-22. April 23, Modul II: 02.-03. Juni 2023, Modul III: 14. Juli 2023, jeweils 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Heidi Gumbert, Barbara Heinz, Agnes Boos, Antje Hammes, Christine Oehme-Gourgues

Gebühr: 300,— € Seminar inkl. Handbuch, Zertifikat, Logo-Schutzgebühr und Getränke

Veranst.Nr.: 23.224.05 **LV:** ÜL16

moment!
motorisches + mentales Training ●

Ausbildung Tanzleiter:in für Tanzen mit Senioren des BVST

Grundlehrgang

Erlebnistanz ist...

- ist eine vielfältige, rhythmische Bewegungsform zu geselliger Musik
- fördert das psychosoziale und physische Wohlbefinden älterer Menschen
- erfordert keine tänzerischen Vorkenntnisse.

Mit der Ausbildung erwerben die Teilnehmer:innen die Qualifikation „Tanzleiter:in für Tanzen mit Senioren“. Der Grundlehrgang ist der erste Abschnitt der mehrstufigen Ausbildung in Kooperation mit dem BVST. Diese Ausbildung basiert auf den vom DOSB anerkannten Rahmenrichtlinien zur Qualifizierung von Trainer:innen C – Breitensport Seniorentanz. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Schwerpunkte des Grundlehrgangs: Seniorentanz in Theorie und Praxis, exemplarische Tänze und Tänze im Sitzen, methodisch-didaktische Aspekte der Tanzvermittlung, tänzerisch-musikalische Grundlagen, physiologische und psychosoziale Prozesse des Alterns.

Zielgruppe: Die Ausbildung richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in der Seniorenarbeit und an alle, die Interesse an der Leitung von Tanzgruppen haben.

Ort / Termin: Region Frankfurt, 24. - 26. Februar 2023 und 11. März 2023,
24. - 26.02.23 jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr, 11.03.2023 4 LE Onlineunterricht

Leitung: Elvira Mutz

Gebühr: 350,— € Seminar inkl. Leitfaden, Tanzschlüssel sowie Tanzbeschreibungen und Ausbildungs-CD

Veranst.Nr.: 23.234.02 **LV:** ÜL8

Ausbildung Tanzleiter:in für Tanzen mit Senioren des BVST

Aufbaulehrgang I

- Exemplarische Tänze und Tänze im Sitzen
- methodisch-didaktische Aspekte der Tanzvermittlung
- Erstellung von Stundenbildern
- Tanzansagen
- Vorbereitung auf den Zertifikatserwerb

Zielgruppe: Voraussetzungen: Mitgliedschaft im BVST e.V., Teilnahme am Grundlehrgang des BVST, Nachweis über die geleistete Praxis

Ort / Termin: Region Frankfurt, 30. Juni - 29. Juli 2023, 30.06. - 02.07.2023 und 14.07 - 16.07.2023., jeweils von 09.00 - 18.00 Uhr. Zusätzlich am 29.07.23 online 2 LE. Die Zoom-Einladung (Link) erhalten Sie per E-Mail direkt von der Geschäftsstelle des BVST

Leitung: Elvira Mutz

Gebühr: 720,— € Seminar inkl. Leitfaden, Tanzschlüssel sowie Tanzbeschreibungen und Ausbildungs-CD

Veranst.Nr.: 23.224.09 **LV:** ÜL8

Ausbildung Tanzleiter:in für Tanzen im Sitzen des BVST

Baustein 2

In diesem Baustein geht es um die weitere Vermittlung von Tänzen im Sitzen, um die Vertiefung der methodischen Konzepte, Prozesse des Alters sowie um die Erstellung von Stundenbildern.

Zielgruppe: Voraussetzung ist die Teilnahme am Baustein 1 und die Mitgliedschaft im BVST (Einzelmitgliedschaft 50,- €)

Ort / Termin: Frankfurt, 22. - 23. April 2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Elke Müller, Gabriele Hilscher

Gebühr: 280,— € Seminar inkl. CD und Tanzbeschreibungen

Veranst.Nr.: 23.224.04 **LV:** ÜL8

Ausbildung Tanzleiter:in für „Tanzen im Sitzen“ des BVST

Baustein 3

Ausbildungsinhalte im dritten Baustein ist die weitere Vermittlung von Tänzen im Sitzen, die Vertiefung der methodischen Konzepte, psychosoziale Veränderungen und der Nachweis der Qualifikation durch verschiedene Prüfungsleistungen.

Zielgruppe: Voraussetzung ist die Teilnahme am Baustein 1 und 2 und die Mitgliedschaft im BVST (Einzelmitgliedschaft 50,- €)

Ort / Termin: Frankfurt, 17. - 18. Juni 2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Elke Müller, Gabriele Hilscher

Gebühr: 280,— € Seminar inkl. CD, Tanzbeschreibungen

Veranst.Nr.: 23.224.08 **LV:** ÜL8

ADTV Rollator-Tanz

Basisseminar

Etwa 2 Millionen Menschen in Deutschland nutzen einen Rollator. Diese praktische Gehilfe verschafft ihnen mehr Mobilität, Autonomie und damit eine erhöhte Lebensqualität.

Ein Rollator kann aber auch ein/e „Tanzpartner/in“ sein. Das macht nicht nur Spaß, sondern trägt erheblich zur physischen und psychischen Fitness bei. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben belegt, dass Tanzen nicht nur eine fröhliche Freizeitbeschäftigung ist, sondern zahlreiche positive Effekte für Körper und Seele mit sich bringt: für Haltung, Balance und Stabilität einerseits, für Selbstbewusstsein und Gemeinschaftserfahrung andererseits. Menschen mit eingeschränkter Mobilität brauchen darauf nicht zu verzichten.

Das 2tägige ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrer Verband) Rollator-Tanz Basisseminar richtet sich an alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen von Senioreneinrichtungen. Die Fortbildung ist so aufgebaut, dass Sie dann ihr Wissen und Können in Tagesstätten und/oder Heimen für Senior:innen an die Zielgruppen weitergeben können. Die tänzerischen Elemente wurden selbstverständlich auf die besondere Situation von Menschen mit Gehhilfen angepasst. Es gibt entsprechende Anleitungen für Standard- und Lateintänze, Linientänze, Kreistänze und Kreative Tänze. Sie können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden, mit oder ohne zusätzliche „Spiel“-Materialien.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Betreuungskräfte nach § 43 b SGB XI, ehrenamtlich Engagierte nach § 45 c SGB XI, Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 08. - 09. September 2023,
Freitag 10.00 - 16.30 Uhr, Samstag 09.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Sylvia Scheerer

Gebühr: 310,— € Seminar inkl. Handbuch und Zertifikat

Veranst.Nr.: 23.224.03 **LV:** ÜL16

ADTV Rollator-Tanz

Aufbauseminar

Das 1 tägige ADTV Rollator-Tanz Aufbauseminar richtet sich an alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen von Senioreneinrichtungen, die bereits das ADTV Rollator-Tanz Basisseminar besucht haben.

In diesem Seminar können Sie die Inhalte aus dem Basisseminar vertiefen, eventuell entstandene Lücken wieder auffüllen und Sie bekommen neue Ideen und kreative Vorschläge für Ihren Unterricht. Selbstverständlich gibt es auch für Sie die Möglichkeit, ganz individuell Ihre Fragen zum eigenen Unterricht mit der Kursleiterin zu besprechen.

Zielgruppe: Interessierte, die bereits das ADTV Rollator-Tanz Basisseminar besucht haben

Ort / Termin: Frankfurt, 10. September 2023, 10:00 - 16:30 Uhr

Leitung: Sylvia Scheerer

Gebühr: 150,— €

Veranst.Nr.: 23.224.02

LV: ÜL8

Ausbildung Gedächtnistrainer:in nach ganzheitlicher Methode

Ein dreistufiges Ausbildungskonzept - Grundkurs

Für immer mehr Menschen, die geistig aktiv sein wollen, gehört Gedächtnistraining zum regelmäßigen Fitnessprogramm. Die Hirnforschung belegt: Wenn unser Gehirn nicht durch Krankheit beeinträchtigt ist, können wir unsere Gedächtnisleistungen durch gezieltes Training bis ins hohe Alter erhalten oder steigern. Ähnlich wie unsere Muskeln lassen sich auch die verschiedenen Gehirnfunktionen sowie das vernetzte Denken verbessern. Folgende Inhalte sind Bestandteil des Grundkurses: Einführung in Theorie und Praxis des ganzheitlichen Gedächtnistrainings, Grundlagen der Gehirnfunktion und des Gedächtnisses, Aspekte der Merkfähigkeit, Mnemotechniken, praktische Arbeit, Bewegungs- und Koordinationsübungen.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Pflegende aus Alten- und Pflegeheimen, Tagespflege-Einrichtungen und Sozialstationen

Ort / Termin: Frankfurt, 11. - 15. Januar 2023,
Mi 17.00-21.00, Do bis Sa 8.30 - 17.30, So 08.30 - 12.30

Leitung: Dr. Michaela Waldschütz

Gebühr: 310,— €

Ausbildung inkl. Arbeitsmaterialien und
3 Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.224.01

LV: ÜL16, B16 (Fum)



Ausbildung Kursleiter:in Qi Gong der Elemente

Grundkurs Qi Gong



In dieser Ausbildung werden wir ein Jahr gemeinsam durchlaufen und die Jahreszeiten und die entsprechenden Elemente mit dazugehörigen Übungen kennen lernen. Die Grundlagen des Qi Gong, der traditionellen chinesischen Medizin, Wirkung der einzelnen Übungen auf die Organe und Körper und Geist, sowie Akupressurtechniken, Lauteübungen und verschiedenen Meditations- und Unterrichtstechniken werden vermittelt. Die Ausbildung findet an sechs Wochenenden statt, in denen die fünf Übungsformen und die Grundlagen des Qi Gong vermittelt werden. Am Ende der Kursreihe findet ein Prüfungswochenende statt, bei dem die Ausbildung mit einer Prüfung (schriftlich und praktisch) abgeschlossen wird. Die Inhalte werden **sowohl online als auch in Präsenz** vermittelt. Diese Ausbildung richtet sich an alle Interessierten, die Qi Gong intensiver kennen lernen, den Weg zu sich selbst und das innere Gleichgewicht finden wollen, oder Trainer:innen und Therapeut:innen, die es selbst weitergeben wollen. Die Übungen können in allen Unterrichtsstunden mit eingebaut oder ergänzt werden. Die fünf Ausbildungswochenenden sind am:

Grundkurs Element Wasser am 25.-27. August 23 (Präsenz)

Element Holz am 07.-08. Oktober 23 (Online)

Element Feuer am 02.-03. Dezember 23 (Online)

Element Erde 20.-21. Januar 24 (Online)

Element Metall 24.-25. Februar 24 (Präsenz)

Das Prüfungswochenende wird vom 20. - 21. April 2024 in Präsenz stattfinden.

Zielgruppe: Trainer:innen, Übungsleiter:innen, therapeutische Berufe (Nachweis erforderlich), Interessierte mit Erfahrung im Qi Gong

Ort / Termin: Region Frankfurt, 25. August 2023 - 21. April 2024

Freitag 14.00 - 21.00, Samstag 09.00 - 17.00, Sonntag 09.00 - 14.00

Leitung: Manuela Jacob

Gebühr: 1.400,— €

Ausbildung inkl. Handbuch und Zertifikat,

Veranst.Nr.: 23.214.01

LV: ÜL16, B16 (HuB, Ent)



3-stufige BeBo® Ausbildung Beckenboden-Kursleiter:in

BeBo® I: Grundlagen eines Beckenbodentrainings

Der Beckenboden ist in unserer Kultur bis vor kurzem fast in Vergessenheit geraten. Dabei ist er sowohl als Quelle vitaler Energie, als auch als anatomisch-funktioneller Muskel von großer Relevanz. Das Beckenboden-Training ist nicht mehr wegzudenken – sei es als Zusatzangebot von Hebammen, als ergänzendes Angebot in der Physiotherapie, im Fitnessbereich oder im Krafttraining. Das bewährte BeBo® Konzept ist einfach zu erlernen sowie auch einfach in der Anwendung bzw. beim Unterrichten. Erweitern Sie Ihr Angebot – erfahren Sie wie geheimnisvoll und lernfähig Ihr Beckenbodenmuskel ist, wie differenziert Sie ihn wahrnehmen können – und geben Sie dieses Wissen an Ihre Teilnehmer:innen weiter. Auch für Männer ist das Beckenbodentraining ein MUSS. Das Bewusstsein des männlichen Beckenbodens ist für jeden Mann und für jeden Trainer eine Bereicherung. Spezifische Probleme wie Impotenz, Prostataleiden und Inkontinenz werden bearbeitet. Inhalte: Anatomie von Becken und Beckenboden, die zwei häufigsten Inkontinenzformen, Grundlagen zur Senkung, Beckenboden – Zwerchfell und Atmung, Beckenboden – Haltung und Stabilität, Beckenboden – Sexualität sowie Beckenboden – Blase, Beckenbodentraining – Transfer in die Praxis, Methodik und Didaktik, Grobplanung eines Beckenboden-Kurses.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Sportlehrer:innen, Physiotherapeut:innen, Hebammen (Ausbildungsnachweis erforderlich)

Ort / Termin: Frankfurt, 03. - 04. März 2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Brigitte Pegrisch-Schulz

Gebühr: 375,— € Seminar inkl. Literatur

Veranst.Nr.: 23.204.01 **LV:** ÜL16, B16 (HuB, Fum)

3-stufige BeBo® Ausbildung Beckenboden-Kursleiter:in

BeBo® II: Hintergrundwissen, Neurologie, Physiologie der Blase/Miktion -

Der weibliche Beckenboden (F2)

Inhalte: Vertiefung Anatomie des weiblichen Beckenbodens, Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion, Vertiefung Inkontinenzformen bei der Frau, Vertiefung Senkungsformen, einfache Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung, Hämorrhoiden.

Zielgruppe: Voraussetzung: Teilnahme am Seminar BeBo® I

Ort / Termin: Region Frankfurt, 24. - 25. März 2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Brigitte Pegrisch-Schulz

Gebühr: 375,— € Seminar inkl. Literatur

Veranst.Nr.: 23.204.02 **LV:** ÜL16, B16 (HuB, Fum)

3-stufige BeBo® Ausbildung Beckenboden-Kursleiter:in

BeBo® II: Hintergrundwissen, Neurologie, Physiologie der Blase/Miktion -

Der männliche Beckenboden (M2)



Inhalte: Vertiefung Anatomie des männlichen Beckenbodens, Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion, Vertiefung Inkontinenzformen, Impotenz, Prostataproblematiken, Darmentleerungsstörungen, Hämorrhoiden, neue Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung, Alltagsintegration und Entspannung.

Zielgruppe: Voraussetzung: Teilnahme am Seminar Beckenboden BeBo® I

Ort / Termin: Online, 28. - 29. April 2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Karin Scheurich

Gebühr: 375,— € Online-Seminar

Veranst.Nr.: 23.204.04 **LV:** ÜL16, B16 (HuB, Fum)

3-stufige BeBo® Ausbildung Beckenboden-Kursleiter:in

BeBo® III: Praxistag und Prüfung



Inhalte: Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens, Kennenlernen weiterer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, BeBo® als Marke, Vorteile einer BeBo® Team-Mitgliedschaft, Preiskalkulation eines Beckenbodenkurses, vertiefende Didaktik und Methodik, Vertiefung in der Planung von Lektionen, Erarbeitung von Fallbeispielen, Klärung offener Fragen zur Prüfungsvorbereitung. Die Prüfung besteht neben einer Hausarbeit aus einem schriftlichen und praktischen Teil.

Zielgruppe: Voraussetzung: Teilnahme am Seminar Beckenboden BeBo® I und II

Ort / Termin: Online, 16. - 17. Juni 2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Karin Scheurich, Brigitte Pegrisch-Schulz

Gebühr: 405,— € Praxistag/Einzelprüfung Frau oder Mann

495,— € Praxistag/Doppelprüfung Frau und Mann

Veranst.Nr.: 23.204.05 **LV:** ÜL16, B16 (HuB, Fum)

Ausbildung Pilates Mattentrainer:in

in Kooperation mit BASI® Pilates

Pilates ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Fitnesssystem, das auf den Einklang zwischen Körper und Geist zielt. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und Körpergefühl verantwortlich ist. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt, weshalb gleichermaßen Personen mit Rückenschmerzen oder Haltungsschäden, ältere Menschen, Athleten, Tänzer sowie alle, die ihre Fitness und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen, von der Methode profitieren. Body Arts And Science International™ (BASI®) wurde 1989 gegründet und steht seither für eine der weltweit führenden Organisationen in der Ausbildung von Pilatestrainern. Die Philosophie von BASI® ist, die von Joseph Pilates entwickelte ursprüngliche, reine Form der Methode zu erhalten und gleichzeitig mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu vereinen. BASI® bietet nicht nur eine gründliche Ausbildung des Mattentrainings, sondern widmet sich auch seiner unendlich vielseitigen Anwendung. Weil das Mattentraining keine Spezialausrüstung verlangt und gleichzeitig das Fundament ist, auf dem die gesamte Pilates-Arbeit beruht, ist es das perfekte Modell, um Pilates in Vereinen, Studios, Sportschulen und bei Sportmannschaften anzubieten.

Die Ausbildung umfasst 6 Kursmodule zu jeweils 6 Stunden sowie Hospitation (ca.15 Std.), Assistieren beim Unterrichten bzw. eigenes Unterrichten (ca.30 Std.) und eigenes Üben und Studieren (ca.60 Std.).

Die Teilnehmenden erhalten ein extensives Wissen des Pilates Repertoires auf der Matte mit Einbeziehung von Kleingeräten von Anfänger- bis Masterlevel, umfassende Kenntnisse in Unterrichtsmethodik, basierend auf dem BASI® Block System, wissenschaftliche Studien über den menschlichen Bewegungsapparat, Anatomie und Physiologie.

Zielgruppe: Trainer:innen, (Präventions-)Übungsleiter:innen, Sportlehrer:innen, Physiotherapeut:innen, Tänzer:innen und andere Interessierte mit einer Ausbildung im Bereich Gesundheit und Bewegung

Ort / Termin: Region Frankfurt, 11. März - 03. September 2023, 6 Module:

Modul I und II: 11. - 12. März 23, Modul III und IV: 13. - 14. Mai 23,

Modul V und VI: 17. - 18. Juni 23, Prüfung: 03. September 23

Leitung: Team BASI-Pilates Deutschland

Gebühr: 950,— €

Ausbildung inkl. Arbeitsbücher und Zertifikat

Veranst.Nr.: 23.254.01

LV: ÜL16, B16 (HuB), Fit16

Ausbildung AquaMedical Fitness-Trainer:in

Die vom Aquafitness-Verband Deutschland zertifizierte und lizenzierte Basis-Ausbildung umfasst ein Wochenende (16 UE). In dieser Ausbildung erhalten die Teilnehmenden Grundlagenkenntnisse über die Spezifik und die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers sowie die Vielfalt an Bewegungsformen in diesem Element. Auf Grundlage sportmedizinischer und sportwissenschaftlicher Einblicke werden die Teilnehmenden befähigt, ein Aquatraining nach konkreten Zielstellungen zu planen und durchzuführen sowie die Gruppe motivierend zu leiten (mit Videoanalyse). Ferner erhalten sie wichtige Informationen zu den Vor- und Nachteilen der möglichen Tätigkeitsformen. Es werden Fragen zu finanziellen und rechtlichen Konsequenzen erläutert und Anregungen zur Vertragsgestaltung gegeben. Ebenso erhalten Sie auch viele Zusatzinformationen in Form von Studien und Übungssammlungen, zudem eine 10-Kursstunden-Konzeption sowie eine Programmeinweisung bzw. Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP).

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Sportlehrer:innen, Physiotherapeut:innen, Tänzer:innen und andere Interessierte mit einer Ausbildung im Bereich Gesundheit und Bewegung

Ort / Termin: Frankfurt, 07. - 08. Oktober 2023, Samstag und Sonntag von 09.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Dr. Brita Karnahl

Gebühr: 300,— € Ausbildung inkl. Skript und Zertifikat

Veranst.Nr.: 23.234.03 **LV:** ÜL16, B16 (HuB), Fit 16

Ausbildung NATURALFLOW® - Wochenende mit Johanna Fellner

FASZINIEREND - EINFACH - GENIAL - Faszientraining

NATURALFLOW® ist ein ruhiges, intensives Mobility- und Faszientraining mit integrierter Ganzkörperkräftigung, funktionellen Bewegungen und Impulsen aus dem neurozentrierten Training. NATURALFLOW® ist die praktische Umsetzung aktueller Informationen aus dem Bereich Faszien- und Neurotraining in ein systematisches Bewegungskonzept. Neben kurzen theoretischen Hintergrundinformationen, die direkt in die Praxis umgesetzt werden, bekommst Du viele Übungen, Kombinationen und eine Menge Inspiration. Mit dem modularen NATURALFLOW® System geht die Stundenvorbereitung zügig. Erfahre zudem, wie du Elemente sinnvoll in bestehende Kurse einbauen kannst. Nach dem Wochenende weißt du, wie's geht, kannst direkt loslegen und deine Teilnehmer:innen mit neuen Ideen begeistern.

Inhalte: aktuelle Warm up Ideen, großer Übungspool (Übungen mit dem eigenen Körper), sinnvoller Umgang mit Blackrolls, theoretische Einführung, Faszientraining, Neurozentriertes Training, Primal Moves, 3-D Stretch, Stundenbilder und Unterrichtspraxis.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung ohne Prüfung.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen oder eine Grundlagenausbildung, wie z.B. Group-Fitness ist Voraussetzung

Ort / Termin: Region Frankfurt, 29. - 30. April 2023,
Samstag 10.00 - 18.30 Uhr und Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Johanna Fellner

Gebühr: 429,— € Ausbildung inkl. Unterlagen, 2 Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.204.03 **LV:** ÜL16, B16, Fit16

Ausbildung FUNCTIONALFIT® mit Johanna Fellner

Einfach – qualitativ - effektiv !



FUNCTIONALFIT® ist ein funktionelles Ganzkörper- Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint: Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für verschiedene Zielgruppen. Ausbildungsinhalte: Systemischer Stundenaufbau / Faszientraining / Functional Training / Plyometrie / Flexibilität / Kalorienverbrennung / Eigene Korrektur / Cueing / Neue Stundenstruktur / Warm up Ideen / High Intensity Training. Basierend auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft erhältst du theoretischen Input zum brandaktuellen Thema Faszientraining, Functional- und Core Training, Plyometrie, Flexibilität und effektive Kalorienverbrennung. Jede Übung wird analysiert, korrigiert und das Cueing besprochen. Zudem bekommst du eine genaue Struktur zum Stundenaufbau an die Hand. Es gibt neue Warm up Ansätze und eine methodische Struktur für den Hauptteil, bis hin zum regenerativen Stundenende mit neuen Inputs zum Thema Stretching und Entspannung. Dieser Workshop ist an alle Übungsleitenden gerichtet, die sich im Bereich Funktionelles Training, Abnehmen sowie Unterrichtsmethodik in Kräftigungsstunden weiterbilden möchten, neue Anreize für eigene Stunden suchen und FUNCTIONALFIT® unterrichten wollen.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, oder eine Grundlagenausbildung, wie z.B. Group-Fitness ist Voraussetzung

Ort / Termin: Online, 09. - 10. September 2023,
Samstag 10.00 - 18.30 und Sonntag 10.00 - 16.30

Leitung: Johanna Fellner

Gebühr: 410,— €

Ausbildung inkl. Unterlagen, Videokurs

Veranst.Nr.: 23.231.20

LV: ÜL16, B16, Fit16



Ausbildung FUNCTIONALFIT® mit Johanna Fellner

Einfach – qualitativ - effektiv !

FUNCTIONALFIT® ist ein funktionelles Ganzkörper- Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Das eingebaute 3-Stufen-System ermöglicht ein Training für gemischte Gruppen von Einsteigern bis Fortgeschrittenen. Zusätzlich zur Präsenz Ausbildung erhältst Du ergänzend einen Videokurs zur Vor- und Nachbereitung. Ausbildungsinhalte: Modularer Stundenaufbau / Faszientraining / Functional Training / Plyometrie / Flexibilität / Kalorienverbrennung / Eigene Korrektur / Cueing / Neue Stundenstruktur / Warm up / Unterrichtstechniken / Neue Ideen / High Intensity Training / Intervalltraining. In einem kurzen Theorieblock erfährst Du interessante Informationen zu den Themen Faszientraining, Functional- und Core Training, Plyometrie, Flexibilität und Intervalltraining. Diese Ausbildung ist sehr praxisorientiert. Die besprochenen Inhalte werden jeweils direkt in die Praxis umgesetzt. Das FUNCTIONALFIT® System macht die Stundenvorbereitung einfach und schnell. Zudem funktioniert die Struktur hervorragend, begeistert Deine Teilnehmer und damit Dich. Die Ausbildung endet mit einer praktischen Demo und einem kurzen theoretischen Test am 2. Ausbildungstag. Bei erfolgreicher Umsetzung darf FUNCTIONALFIT® mit Name, Logo, Konzept und Ausschreibung verwendet werden. Keine weiteren Lizenz-Gebühren.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, oder eine Grundlagenausbildung, wie z.B. Group-Fitness ist Voraussetzung

Ort / Termin: Frankfurt, 18. - 19. November 2023,
Samstag 10.00 - 18.30 Uhr und Sonntag 10.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Johanna Fellner

Gebühr: 429,— € Ausbildung inkl. Unterlagen, 2 Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.234.01 **LV:** ÜL16, B16, Fit16

ENERGY DANCE® - Grundausbildung - Basic Flow Trainer:in

Schnell findest Du beim Mitmachen heraus, dass Du beim ENERGY DANCE® viel leichter den vorgegebenen Bewegungen folgen kannst. Eine Bewegung fließt in die nächste, es gibt keine zackigen Veränderungen im Ablauf, die Dir möglicherweise Mühe machen und Dich aus dem Tritt bringen können. Auch bei der Musikauswahl fühlst Du, wie erfrischend anders die verwendete ENERGY DANCE® Musik ist. Abwechslungsreich, aus verschiedenen Stilrichtungen, erzeugt sie einen besonderen Spannungsbogen, der Dich emotional vielfältig anspricht und dadurch immer wieder neue Bewegungsformen entstehen lässt. Wirklich erstaunlich, was Musik und Bewegung hier bewirken können! Die Grundausbildung schließt mit dem Zertifikat 'Basic Flow TrainerIn' ab und berechtigt zur Teilnahme an der Hauptausbildung zum: ENERGY DANCE®-Trainer:in. Inhalte: Kennenlernen von ENERGY DANCE® - Die Methode der langsam fließenden Bewegungsentwicklung, rhythmische Bewegungsentwicklung, Grundprinzip der Bewegungsentwicklung, Entwicklung von Körperwahrnehmung und -bewusstheit, Bewegungsmöglichkeiten der Beine, Alternierende Bewegungsformen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Sport- und Gymnastiklehrer:innen, prof. Bewegungsfachkräfte, Physiotherapeuten:innen, langjährige Teilnehmer:innen von Gymnastik- und Tanzkursen

Ort / Termin: Kassel, 08. - 09. Juli 2023 und 23. - 24. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Uwe Kloss

Gebühr: 390,— € mit GymCard

490,— € ohne GymCard

Seminar inkl. Skript und Arbeitsmaterial

Veranst.Nr.: 23.231.19

LV: ÜL16, B16

Grundausbildung AROHA® Instructor

Zusatzqualifikation in Kooperation mit der AROHA® Academy Berlin

AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾ Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmenden genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. In der Bewegung kann Stress artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist. Während dieser zwei Tage werden in Einzelschritten die Schlüsselbereiche des Unterrichtens miteinander verknüpft, um mit AROHA® einen langfristigen Erfolg zu erzielen. Dabei werden zuerst die AROHA® Grundelemente geübt. Anschließend werden AROHA®-charakteristische Anweisungen und Hilfsmethoden vertieft, um eine fertige Abfolge von Elementen zu unterrichten, die auf die Teilnehmenden ausgerichtet sind.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Sportlehrer:innen, Physiotherapeut:innen, Tänzer:innen und Interessierte mit einer Ausbildung im Bereich Gesundheit und Bewegung

Ort / Termin: Baunatal, 25. - 26. November 2023,
Samstag 10.00 - 18.00 Uhr und Sonntag 09.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Martina Witzko

Gebühr: 249,— € Seminar inkl. Skript, AROHA® CD, Zertifikat

Veranst.Nr.: 23.231.24 **LV:** ÜL16, B16

KAHA® - Eine energiegeladene Grundausbildung

Zusatzqualifikation in Kooperation mit der Aroha Academy Berlin

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation. Grundsätzlich besteht ein Übungsprogramm aus vier vorchoreografierten zehninütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase. Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmenden. Jede Bewegung geht fließend in die andere über, d.h. das Flow-Training ist ein tragendes Element des Programms.

Zielgruppe: Trainer:innen, (Präventions-)Übungsleitende, Sportlehrer:innen, Physiotherapeut:innen, Tänzer:innen und andere Interessierte mit einer Ausbildung im Bereich Gesundheit und Bewegung

Ort / Termin: Baunatal, 13. - 14. Mai 2023,
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr und So. 9.30 - 15.30 Uhr

Leitung: Martina Witzko

Gebühr: 249,— € Seminar inkl. Manual mit Choreographien

Veranst.Nr.: 23.231.25 **LV:** ÜL16, B16

Trekking Guide

Ausbildung Wander- und Naturreiseleiter:in

Immer mehr Menschen sind in freier Natur unterwegs. Sie suchen dort draußen Entspannung, Bewegung und Naturverbindung. Diese Ausbildung bietet das Handwerkszeug, um solche Menschen auf Touren oder bei anderen Outdoorvorhaben fachkundig zu begleiten. Eine Tourenleitung muss sich selbstsicher in der Natur bewegen können. Deshalb vermittelt der Lehrgang Kenntnisse, die in allen Outdoorbereichen wichtig sind: Orientierung, Wetterkunde, Erste Hilfe, das Leben im Camp sowie Gruppenführung u.a. Dabei wird Praxisnähe unser oberstes Gebot sein. Auf gemeinsamen Streifzügen haben die Teilnehmenden immer wieder Gelegenheit, das Erlernte zu erproben und zu vertiefen. Die Ausbildung gibt außerdem Werkzeuge an die Hand, mit denen die Naturerfahrung auf Touren reichhaltiger werden kann. Das Landschaftserlebnis in der Bewegung, die Abgeschiedenheit von der Menschenwelt, der Verweis auf die eigenen Grundbedürfnisse – all dies bringt vielfältige Anlässe hervor, um sich selbst zu begegnen und als Teil der Natur zu erfahren. Wie diese Anlässe angemessen ergriffen werden können, machen wir uns bewusst. Von daher stellt die Ausbildung eine Verbindung von herkömmlicher Tourenleitung und Naturpädagogik dar. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte, die eine Qualifikation für die folgenden Aufgaben benötigen: Leitung von Trekkingtouren und anderen Naturreisen, Durchführung von naturpädagogischen Exkursionen, Lehrtätigkeiten und Trainings im Outdoorbereich.. Gute Kondition und Trittsicherheit im unwegsamen Gelände erforderlich.

Gebühr: 1.690,— € Ausbildung zzgl. 320,— € für Übernachtungen, Kursmaterial

I. Ort/Termin Gruppe Süd: Tübingen, Donautal, Schwarzwald;
30. März 2023 - 11. Februar 2024, 6 Blöcke à 4 Tage

Leitung: Paul Stöcker

Veranst.Nr.: 23.411.10

II. Ort/Termin Gruppe Mitte: Waldhessen, Donautal, Rhön, Schwarzwald, Habichtswald
20. April 2023 - 18. Februar 2024

Leitung: Susanne Blech

Veranst.Nr.: 23.411.11



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT



Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrofon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Bei einigen Seminaren ist es erforderlich, dass die Kamera während der gesamten Veranstaltung angeschaltet bleibt, um einen Austausch zu ermöglichen und an Praxisphasen teilzunehmen. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, von den Seminaren sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Bildaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots, Video-Captures oder andere digitale Speicherungen jedweder Art zu machen oder zu verbreiten.

Clean Eating



Du bist, was Du isst!

Die englische Bezeichnung „Clean Eating“ bedeutet wörtlich übersetzt „saubere Ernährung“. „Du bist, was du isst!“ Dieser einfache Spruch ist die Grundlage des Ernährungstrends Clean Eating. Und genau darum geht es, nährstoffreiche Ernährung mit möglichst vielen natürlichen Lebensmitteln. Hier wird verraten, was sich hinter der „sauberen“ Ernährung verbirgt und wie sie im Alltag umsetzbar ist. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Online Seminar um keine individuelle Ernährungsberatung handelt.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 12. Januar 2023, 18:15 - 20:45 Uhr

Leitung: Katrin Kleinesper

Gebühr: 28,— €

Online Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.08

LV: ÜL2, Fit2

Richtig essen im Job - gesunde Ernährung



Grundlagen über die Komponenten der Nahrung: Isolierte und komplexe Kohlenhydrate, tierisches und pflanzliches Eiweiß, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, tierisches und pflanzliches Fett. In welchen Lebensmitteln sind die unterschiedlichen Nährstoffe enthalten? Welche Aufgaben erfüllen sie im Körper? In welchem Verhältnis führen sie zu einem gesunden und fitten Körper? Wie sieht eine gesunde Ernährung aus, um leistungsfähiger zu werden? Mit all diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Online-Seminar, um das Gelernte passend in Ihren Arbeitsalltag übernehmen zu können. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Online Seminar um keine individuelle Ernährungsberatung handelt.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 25. April 2023, 18:15 - 20:45 Uhr

Leitung: Katrin Kleinesper

Gebühr: 28,— €

Online Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.37

LV: ÜL2, L

Der Darm als Schaltstelle für ein aktives Immunsystem



Igitt- darüber redet man doch nicht! Aber Darmpflege ist genauso wichtig, wie die Zahnpflege. Es ist das Schlüsselorgan für körperliche und seelische Gesundheit. Der Darm ist über Nerven mit dem Gehirn verbunden und tauscht sich wechselseitig über Botenstoffe und Hormone aus. Somit hat auch die Gefühlswelt Einfluss darauf, wie es unserem Magen und Darm ergeht. Der Darm denkt mit – er beeinflusst unser Nervensystem. In diesem Workshop werden folgende Fragen beantwortet: Wann und wo im Verdauungstrakt findet das Verdauen statt? Was passiert beim Verdauen? Helfen Prä- und Probiotika? Oder reichen auch Gewürze und Kräuter? Welchen Einfluss hat der Darm auf unser Immunsystem? Eine Checkliste hilft, den Darm bei der Genesung zu unterstützen oder klärt auf, was schon richtig läuft.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 06. Juni 2023, 18:15 - 20:45 Uhr

Leitung: Katrin Kleinesper

Gebühr: 28,— €

Online Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.38

LV: ÜL2

Entzündungshemmende Ernährung



Sind Entzündungen im Körper ein Mangel an Schmerzmitteln? Oder ein Mangel an Nährstoffen? Oder ein zu viel an entzündungsfördernden Lebensmitteln? Entzündungen sind an fast jeder Erkrankung beteiligt. Damit sind Entzündungsreaktionen eines der Hauptmerkmale von Mediziner:innen, wenn es um die Gesundheit der Patienten geht. 10 bis 15 Prozent der zu versorgenden Patienten kommen mit entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen in die ärztliche Praxis. Doch was ist eigentlich eine Entzündung genau? Wie kann ich durch meinen Lebensstil darauf Einfluss nehmen? Bei Sportler:innen ist der Stoffwechsel sehr aktiv, das Immunsystem ständig gefordert, der Verschleiß an Knorpel und Strukturen hoch, das Hormonsystem alarmiert. Hier gilt es, den Körper für die Regeneration wieder mit Nährstoffen zu versorgen, aber auch abbauende und entzündungsförderliche Prozesse zu reduzieren. Wie kann Ernährung Ihnen helfen? Wovon sollten Sie weniger bzw. mehr zu sich nehmen?.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 07. September 2023, 18:15 - 20:45 Uhr

Leitung: Katrin Kleinesper

Gebühr: 28,— €

Online Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.39

LV: ÜL2, Fit2



Funktionelle Anatomie

Verstehen und Anwenden



Die Muskulatur und spezifische Muskelgruppen in ihrer Funktion zu verstehen, ist die Voraussetzung, um Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Techniktraining optimal gestalten zu können. Es geht weniger um das Auswendiglernen von lateinischen Fachbegriffen, sondern vielmehr um die funktionelle Betrachtung von Bewegungen in der Theorie. Welcher Muskel macht was? Warum sollte ich bestimmte Muskelgruppen trainieren? Wie und warum kann ich so bessere Trainingseffekte erzielen? Dies alles wird in spannenden methodischen Mix vermittelt - also keine „trockene Theorie“. So macht Anatomie Spaß!

Zielgruppe: (Präventions) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 25. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: René Leder

Gebühr: 72,— € Online Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.25 **LV:** ÜL8, B8, Fit8, L

Grundlagen der Trainingslehre



Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit – wie genau trainiert man diese motorischen Grundeigenschaften? Wir integrieren moderne sportwissenschaftliche Erkenntnisse in unseren Alltag im Gesundheits- und Breitensport: Welche Methoden gibt es und wie wende ich sie sinnvoll an? Welche Resultate sind zu erwarten? In dieser Veranstaltung geht es vor allem um die theoretische Besprechung einer effektiven und zielgerichteten Trainingsplanung in verschiedenen Zyklen. Auch ein kleiner Exkurs zum Techniktraining wird angeboten.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 10. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: René Leder

Gebühr: 72,— € Online Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.26 **LV:** ÜL8, B8, Fit8

Sport nach einer Corona Erkrankung

Eine Corona-Erkrankung kann sich in vielfältiger Hinsicht auf den Körper auswirken. Man schreibt dem SARS-CoV-2 deswegen auch eine Wirkung in der Art eines Chamäleons zu. Nicht nur Lunge und Herz sind dabei nach einer überstandenen Erkrankung unter Umständen in Mitleidenschaft gezogen, auch das Nervensystem, Gehirn und andere Organe können ebenfalls betroffen sein. Sport nach einer überstandenen Erkrankung kann sehr zur Genesung beitragen. Jedoch gilt sich in Abhängigkeit der Vorgeschichte an einem systematischen Aufbau zu halten, um dann gezielt die Leistungsfähigkeit und das körperliche Zutrauen wiederherzustellen.

In diesem Workshop wird ein grober Überblick über die Wirkungsweise von SARS-CoV-2 im menschlichen Körper erläutert. Im Folgenden wird über die Möglichkeit der stufenweisen Wiederaufnahme der sportlichen Belastung gesprochen und welche Sportaktivitäten besonders empfehlenswert sind. Abschließend arbeiten wir in Theorie und Praxis mit exemplarischen Übungen, welche für häufig vorkommende Langzeitfolgen einer Corona-Erkrankung hilfreich sind.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 12. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Hammes

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.04 **LV:** ÜL8, B8, Fit8

Aufwärmen - zielgerichtet und effektiv

Das Aufwärmen ist ein fester Bestandteil jeder Übungsstunde. Hier erfahren wir mehr über die Hintergründe und die praktische Umsetzung dieser Erkenntnisse. Ein zielgerichtetes und effektives Aufwärmprogramm ist in vielerlei Hinsicht besonders wichtig. Wir erwarten eine gesteigerte Leistungsfähigkeit, Vorbeugung von Verletzungen sowie eine erhöhte Konzentration und Leistungsbereitschaft. Wir klären die Frage nach dem „Warum“ und gestalten praxisnah entsprechende Programme – schnell und einfach. Die theoretischen Inhalte werden auf der Grundlage aktueller sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse vermittelt.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Kassel, 11. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: René Leder

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.16 **LV:** ÜL8, B8, Fit8

Fit sein im Schulter-Nacken-Bereich

Mit einem abwechslungsreichen Mix von Übungen wird der Schulter-Nacken-Bereich wieder in Funktion und Form gebracht! Dies wird aus Zutat und einer Mischung aus Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung der Muskeln erreicht. Es werden Alltagsbewegungen genauer betrachtet und wieder so in das Bewusstsein geholt und ggf. so angepasst und verändert, dass dieser Bereich wieder entlastet wird und funktioneller genutzt werden kann. Schwerpunkte sind: Körperwahrnehmung, Sensibilisierung, Bewusstseinstaining und Erfühlen von einzelnen kleinen Bewegungen, Entspannungsübungen, etc.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Wetzlar-Hermannstein, 04. März 2023, 9:30 - 16:00 Uhr

Leitung: Monika Volkmann-Lüttgen

Gebühr: 60,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 70877 **LV:** ÜL8, B8 (HuB)

Anmeldung: SK Lahn-Dill, Bärbel Dobsza, Tel. 06441/995213, info@skld.de

Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining

Neben der Bedeutung der Faszien für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit steht das Mobility Training seit einiger Zeit im Fokus der Aufmerksamkeit. Ausgehend vom Functional Training findet es auch zunehmend Verbreitung im Gesundheits- und Breitensport. In diesem Workshop erfährst du in Theorie und Praxis, wie vielseitig Mobility Moves sind. Du erlebst, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht. Elemente aus dem Faszientraining und dem neuromuskulären Training fließen hier mit einem Arbeiten an den Bewegungsgrenzen zusammen. Entspannungstechniken und entsprechende Atemmuster runden den Pool an Gestaltungsmöglichkeiten ab. Nimm neue Ideen für dein Beweglichkeitsverständnis mit und gestalte deine Bewegungssequenzen nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Wetzlar-Hermannstein, 11. März 2023, 9:30 - 16:00 Uhr

Leitung: Sonja Hergert

Gebühr: 60,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 70876 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum)

Anmeldung: SK Lahn-Dill, Bärbel Dobsza, Tel. 06441/995213, info@skld.de

Flex, Stretch & Relax

Beweglichkeit wirkt sich bekanntermaßen positiv auf unsere Muskeln aus. Sie erhöht deren Elastizität und steigert den Bewegungsspielraum unserer Gelenke. Während die positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Herz-Kreislauf- und Krafttrainings allgemein bekannt sind, weiß kaum jemand, dass regelmäßige Dehnübungen für Gesundheit und Aktivität ebenfalls von großer Bedeutung sind. Fitness- und Wellnessprogramme wie Yoga und Pilates beziehen das Thema Beweglichkeit als Schwerpunkt mit ins Stundenbild ein. Außerhalb, in unseren anderen Stundenformaten, wird diese Thematik eher kurz, meist mit einem kleinen Zeitfenster mit einbezogen. Dieses Seminar zeigt sowohl in Theorie aber wesentlich in der Praxis auf, welche Möglichkeiten es gibt, um das Thema Flex, Stretch & Relax zu integrieren! Ziel des Seminartages ist es, durch „neue“ Bewegungseinheiten für Flex, Stretch & Relax Anregungen zu erhalten und dieses passend in den Unterricht mit einzubinden.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 19. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Roman Göbel

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.43 **LV:** ÜL8, B8, Fit8

Mobility Training

Beweglichkeit verbessern durch neurozentriertes Training

Unser Gehirn verfügt über eine Art GPS bzw. eine Landkarte unseres Körpers. Je vollständiger diese Landkarte ist, umso besser ist unsere Körperhaltung und sicherer sind wir in unseren Bewegungen. In diesem Seminar lernen Sie Ihren Körper ganzheitlich und zielgerichtet zu mobilisieren. Das Mobility Training wird mit Erkenntnissen aus der Faszien Forschung und aus dem Neuroathletiktraining ergänzt. Die Schwerpunkte des Seminars sind die Körperwahrnehmung, die Körperhaltung, der Gleichgewichtssinn und die Atmung. Durch einen anspruchsvollen Ganzkörper Flow lernen Sie Ihr Warm-Up effektiver zu gestalten. Hier fließen Faszien-Training, Krafttraining und Beweglichkeitstraining ineinander über.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 15. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Lilli Wark

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.28 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum), Fit8

Aufrecht durch den Alltag

Aufrecht, was heißt das in unserer heutigen Zeit? Wenn wir uns umschauen, sitzen und laufen viele Menschen oft gekrümmt und mit hängenden Schultern im und durch den Alltag. Wenn wir unsere Muskeln im richtigen Maß kräftigen, bewusst die Fehlpositionen, die durch Beruf und Alltag entstehen, wieder ausgleichen, können wir uns aufrichten und gerichtet, aufrichtig und groß durchs Leben gehen. Dies beginnt mit den Füßen, setzt sich über Knie, Becken, Rücken, Bauch, Schultergürtel, Nacken und die Augen fort und endet mit unserem Denken. Es ist wichtig, den ganzen Körper bewusst zu trainieren, alle an der Aufrichtung beteiligten Muskeln zu stärken und Bewegungsabläufe einzustudieren, die für eine aufrechte Haltung förderlich sind

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Wetzlar-Hermannstein, 29. April 2023, 9:30 - 16:00 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 60,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 70875 **LV:** ÜL8, B8

Anmeldung: SK Lahn-Dill, Bärbel Dobsza, Tel. 06441/995213, info@skld.de

Holistisches Fitness- und Gesundheitstraining

Die Fortbildung vereint praktische Übungen aus den Bereichen Krafttraining, Ausdauertraining, Koordination, Gleichgewicht, HIIT und Entspannung mit theoretischem Fachwissen aus der Sport- und Trainingswissenschaft vor dem Hintergrund des Fitness- und Gesundheitstrainings. Es geht um die Frage, welche Unterschiede es zwischen Fitness- und Gesundheitstraining gibt und worin sich die jeweiligen Zielgruppen unterscheiden. Die Fortbildung richtet sich an bewegungsaffine Zielgruppen jeden Alters und lehrt Übungsleitern den heterogenen Zielgruppen innerhalb einer Kursstunde gerecht zu werden.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Wetzlar-Hermannstein, 13. Mai 2023, 9:30 - 16:00 Uhr

Leitung: Milana Isabell Succo

Gebühr: 60,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 70874

LV: ÜL8, B8

Anmeldung: SK Lahn-Dill, Bärbel Dobsza, Tel. 06441/995213, info@skld.de

Dehnung und Beweglichkeit

Oft verbringen wir unseren (Berufs-) Alltag in den immer gleichen Haltungen: dauerhaftes Sitzen am Arbeitsplatz, nach vorne gebeugte Haltung oder schweres Heben. Häufig entstehen dadurch Dysbalancen und Fehlhaltungen, die zu Verspannungen und Schmerzen führen können. Dies führt dann dazu, dass sich der Körper in Schonhaltungen begibt und die gesamte Beweglichkeit eingeschränkt wird. Durch geeignete Dehn- und Mobilisierungsübungen können diese Beschwerden deutlich verringert werden, jeweils mit Anpassung an die individuellen Dysbalancen und Verspannungen, um eine verbesserte Mobilität der Gelenke und der Wirbelsäule sowie eine verbesserte Dehnbarkeit der Muskulatur zu erreichen. In diesem Seminar erlernen die Teilnehmenden Übungen und Techniken der Dehnung und Mobilisierung, die das Wohlbefinden und die Bewegungsqualität verbessern.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 09. Juli 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Michelle Andrews

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.51

LV: ÜL8, B8, Fit8



Mobility- und Faszientraining ohne Material

In der Sport- und Trainingswissenschaft tut sich was: Zu Beginn der Fitnesswelle trainierte man Muskeln noch vorrangig isoliert, entdeckte aber später, dass ein Training in Muskelketten sehr hilfreich sein kann. Dann kam die Ergänzung der Tiefenmuskulatur hinzu. Nun trainieren wir ganze Faszienetze, sog. myofasziale Strukturen. In Osteopathie, Feldenkrais, Yoga, Pilates u.v.m. wird schon lange bewusst der Einfluss der Faszien präventiv und rehabilitativ genutzt. Unsere Mobilität kann durch die Nutzung der unterschiedlichen Faszienbahnen in Verbindung mit dem neuronalen Kontrollsystem verbessert werden. In diesem Seminar werden in Theorie und viel Praxis aktuelle wissenschaftlichen Erkenntnisse vorgestellt. Das Wahrnehmen der Faszienbahnen in Verbindung mit dem Mobility-Training bildet dabei den Schwerpunkt. Ganz ohne Faszienrollen und -bälle, lediglich mit Unterstützung eines Stabes werden hier spannende Übungen gemeinsam ausprobiert – für die eigene Umsetzung und die Ihrer Teilnehmer:innen.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 10. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Hammes

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.01

LV: ÜL8, B8 (HuB, Fum), Fit8

Natural Movement - Natürlich stark werden

Spielerisch und mit viel Spaß Bewegung in den Alltag bringen

In dem Workshop zeige ich dir, wie du spielerisch und mit jeder Menge Spaß neue Möglichkeiten kennenlernenst, um mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren. Du bekommst von mir Werkzeuge an die Hand, um Deinen Kursteilnehmenden eine breite Basis für Sport, Hobby oder auch Alltag aufzubauen. Jede Bewegung im Alltag fällt dann leichter und man merkt schnell, dass ein aktiveres Leben kinderleicht ist. Wir starten vom Boden, bewegen uns langsam nach oben in den Kniestand, bis wir stehen. Und dort geht es dann richtig los: Wir balancieren, hüpfen, springen, hangeln, werfen und fangen. Wir arbeiten viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Hilfsmitteln wie Seilen, Bällen und Gewichten. Mit diesen Fähigkeiten baust du ein Fundament auf, den Körper in vielen Situationen stabil und kraftvoll zu halten. Möchtest du oder deine Kursteilnehmer mehr, kann fast jede Bewegung durch Zusatzgewicht zu einem vollwertigen Krafttraining erweitert werden.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 28. Januar 2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent/in: Jonathan Kreutz

Gebühr: 65,— € Fortbildung

LV: ÜL8, Fit8

inkl Skript und Mittags-Snack

Anmeldung: SK Groß-Gerau, Anke Rubien, a.rubien@sportkreis-gross-gerau.de

Faszien in Bewegung – von Kopf bis Fuß

Ihr 5-Wochen-Kurs



Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver. Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining. Verschiedene Bewegungsideen mit Hilfe von verschiedenen Tools bereichern das Stundenrepertoire. Folgende Übungsmaterialien werden benötigt: Handtuch (50X100 cm), 2 Tennisbälle, 1 Golfball (oder andere nachgebende Materialien).

Zielgruppe: Interessierte
Ort / Termin: Online, 17. Februar - 17. März 2023, jeweils von 19:00-19:45 Uhr
Freitag 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.
Leitung: Sigrid Wellershaus
Gebühr: 45,— € Online Kurs
Veranst.Nr.: 23.201.46

Faszientraining - Tiefenmuskulatur - funktionelles Training

...eine gute Kombination mit dem Flexibar und XCO

Der Workshop eröffnet Ihnen die Möglichkeit, die Faszien UND Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu trainieren. Ein Mix aus Übungen aus funktionellem Training unter Einsatz des FLEXI-BAR® und des XCOs® erzielen schnellere und effektivere Ergebnisse. Der XCO® bietet durch Gelenkschutz in der Ausführung ein sicheres Training für die Teilnehmer:innen. Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl und eine Haltungsverbesserung. Erfahren Sie in diesem Workshop die Herausforderung, den Rücken sowie die gesamte Rumpfmuskulatur von innen nach außen funktionell zu trainieren.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte
Ort / Termin: Region Frankfurt, 18. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Sabine Kunz
Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript
Veranst.Nr.: 23.241.04 **LV:** ÜL8, Fit8

Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß

Faszientraining mit Qigong



Das Praxisseminar zeigt, wie wir auf unterschiedliche Art Faszien- und Sehnen lockern und aktivieren und die Meridianbahnen öffnen können. Schwerpunkt des Seminars bildet das Shaolin-Sehnen-Qigong. Es ist eine dynamische Qigongform, die im Stehen mit steigenden und sinkenden Bewegungen auf den Fußballen ausgeführt wird. Zusammen mit den sanften Zug- und Dehnbewegungen in Verbindung mit einer tiefen Atmung entfaltet sie ihre positive Wirkung auf das Faszien-System. Es werden die nachfolgenden Übungen praktiziert. Shaolin-Sehnen-Qigong: aktiviert und stärkt Faszien, Sehnen, Knochen und Atmung; Der große Kreis: bewegter Ganzkörper-Stretch zur Aktivierung der myofaszialen Bahnen; Faszien-Atmung: verbessert Gleitfähigkeit der Faszien-schichten und Atemräume; Meditative Faszien-Aktivierung: mit inneren Bewegungen Verspannungen lösen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte
Ort / Termin: Online, 23. Februar 2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Leitung: Dieter Bund
Gebühr: 36,— € Online-Seminar inkl. Skript und Übungsvideo
Veranst.Nr.: 23.211.04

2 for 1: Faszien & Workout und Mobility & Stretch

In diesem Workshop geht es rund um das Thema Faszienum das Entdecken und Spüren der Faszienlinien sowie um das individuelle Wahrnehmen und Erfassen ihrer Beschaffenheit in aktiven, schnellen und langsamen oder passiven Übungen. Faszienewebe durchzieht den Körper wie ein Spinnennetz, schützt und stützt dabei alle Muskeln sowie zahlreiche Organe und gibt dem Körper Form und Elastizität. Dieser Workshop beinhaltet fasziale Workouts, in denen die Bindegewebsstrukturen stimuliert, trainiert und dadurch elastisch und fit gehalten werden. Übungen zur Mobilität sind ein fester Bestandteil von Pre-Workouts geworden, denn sie führen neben Ausgleich und Entspannung, auch zu Geschmeidigkeit und Flexibilität, die bei der Ausübung einer Vielzahl von athletischen Sportarten benötigt werden. In diesem Workshop-Teil werden dynamische und passive Releasetechniken erlernt und geübt. Stärkende Übungen dienen der Stabilisierung des Bewegungsapparats, andere wiederum sind sanfte Formen, welche tiefsitzende Blockaden dauerhaft lösen können.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 06. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Chiara Ottaiano

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.53

LV: ÜL8, B8 (HuB), Fit8

FAROBA® Faszientraining mit Rolle und Ball für mehr Beweglichkeit

In diesem Seminar erfahren Sie in zwei Ausbildungstagen mehr über die verschiedenen Formen des Faszientrainings. Faszien durchziehen unseren Körper, umhüllen unsere Organe, kommunizieren mit unserem Nervensystem und geben uns Halt. Insbesondere die große Rückenfaszie spielt eine sehr wichtige Rolle in unserem Körpernetzwerk. Sie wahrzunehmen und zu trainieren fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Das Hauptaugenmerk richten wir auf das Zusammenspiel zwischen unserer Haltung, der Spannung im Faszienewebe und dem Unterbewusstsein. Dabei werden wir mit verschiedenen Techniken lernen, wie das Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Physiotherapeut:innen

Ort / Termin: Kassel, 25. - 26. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Salvatrice Plantera

Gebühr: 249,— €

Seminar inkl. Skript, Pausensnack

Veranst.Nr.: 23.201.48

LV: ÜL16, B16 (HuB), Fit16

Augen- und Sehtraining

Sie können mehr für Ihre Augen tun, als eine Brille zu tragen

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane und immer mehr Menschen leiden an Einschränkungen ihrer Sehkraft. Eine häufige Überanstrengung der Augen, kombiniert mit physischem und emotionalem Stress, können zu Fehlsichtigkeiten, Kopfschmerzen und Verspannungen besonders im Schulter-/Nackbereich führen. In diesem Seminar erlernen Sie einen neuen, entspannten Umgang mit Ihren Augen und wie Sie selbst Ihre Sehkraft stärken können. Die Kursinhalte sind Augenmuskeltraining, Entspannungstechniken, Atemübungen, Augenanatomie und -physiologie, Integrationsübungen für die Zusammenarbeit beider Augen, Visualisieren und Tipps zur augenfreundlichen Arbeit am Computer.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 02. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Silvana Brück

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.27

LV: ÜL8, L

Gesundes Training für Augen, Schultern und Nacken

Zusammenhänge erkennen und lösen



In diesem Workshop wollen wir die Zusammenhänge zwischen Augenbewegungen, Nackenmuskulatur und Schultern erfahren. In der Forschung der Faszien werden mehr und mehr die Auswirkungen und Zusammenhänge von Augen-, Nacken und Schultermuskulatur sowie des restlichen Körpers auch schulmedizinisch erklärt. Unsere Blickrichtung und Sichtweise hat einen Einfluss auf unsere Muskulatur im Nacken und Schultergürtel und damit eine Auswirkung auf unseren Körper bis in die Füße. Ein interessanter Tag mit viel Umsicht, Entspannung und Freude, Übungen für gute Sicht, entspannte Schultern und einen freien Nacken.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 07. Mai 2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.29

LV: ÜL8, B8 (HuB)



Training mit Hand und Fuß

Wir laufen täglich viele Schritte und machen noch mehr Handbewegungen - meist ohne uns dessen bewusst zu sein. Gezieltes Training der Füße und Hände sorgt für eine erhöhte Belastbarkeit, Gesundheit und Beweglichkeit der Hände und Füße bis ins hohe Alter. Durch gezieltes Training wird Verschleiß, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vorgebeugt. Das Training fördert die Koordination der Hände, der einzelnen Finger und Füße und ermöglicht dadurch ein gesundes Zusammenspiel von Knochen, Sehnen und Muskeln in den Gelenken. Hand- und Fußtraining lässt sich leicht in ein ganz alltägliches Training einbauen und ist dadurch eine Bereicherung für jede gesundheitsorientierte Workoutstunde.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 04. Juni 2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.30 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum)

Nachhaltige Übungen für Hals und Nacken, Schulter und Kiefer

Schulter-Nackenverspannungen und schmerzhafte Bewegungseinschränkungen kennt fast jeder. Nur etwa 10% der westlichen Bevölkerungen bleibt zeitlebens ohne Beschwerden mit der Wirbelsäule. Dabei liegt die Wahrscheinlichkeit, an Problemen der Halswirbelsäule zu leiden, bei etwa 70%. Mehr als die Hälfte der auftretenden Kopfschmerzen beruht auf Problemen der Schulter-Nackenregion. Häufig wird dieser Bereich begleitet oder mit verursacht von Einschränkungen und Dysbalancen des Kiefers. Auch Veränderungen der visuellen Kontrolle und der Augenmotorik können sich ebenfalls als belastend herausstellen. Ein stabiler und gelöster Schultergürtel ist folglich ein Ziel vieler Teilnehmer:innen. In Theorie und Praxis wird erläutert, wie ein methodischer Aufbau dieses spannenden Themas aussehen kann. Dabei kommen bewusst nur wenige und einfache Geräte zum Einsatz. Eine Modellstunde und ein Zirkel verdeutlicht den Einsatz in die Praxis des Vereins.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 28. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Hammes

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.02 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum), , Fit8, L

Nachhaltige Übungen und Behandlung für Sprunggelenk, Knie und Hüfte

Viele Menschen sind von Knie- und Hüftproblemen in Form von Schmerzen betroffen. Häufig erscheint die Implantation künstlicher Gelenke in diesen Bereichen als einzig rettende Lösung. Nicht selten sind jedoch eine unzureichende Muskulatur und eine eingeschränkte Beweglichkeit für die Schmerzen verantwortlich. Dieses Seminar gibt einen theoretischen Einblick in die Anatomie von Sprunggelenk, Knie und Hüfte, ihre Funktionen und typische Beschwerdebilder. Mobilität ist ein wichtiger Faktor unserer Zeit. Das Zusammenspiel der Gelenke der unteren Extremität spielen dabei eine zentrale Rolle. Am Beispiel der Hocke kann die Beweglichkeit und Problematiken der unteren Extremitäten abgeleitet werden. In diesem Kurs werden praktische Testungen und elementare Übungen zur Mobilität und Kräftigung des Sprunggelenks, Knies und der Hüfte erlernt und angewandt.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Region Frankfurt, 19. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Mico Mitrovic

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.45 **LV:** ÜL8, B8, Fit8

Core - Gleichgewicht und Beckenboden

3 in 1 oder doch alles 1

Eine starke Mitte (gute Bauch- und Rückenmuskeln) brauchen wir, um uns in unserer Mitte in einer guten Balance zu halten. Das Gleichgewicht ist eine wichtige Fähigkeit, die wir zum Stehen und Gehen brauchen, auch wenn es uns oft gar nicht bewusst ist, was da alles zusammen spielt. Der Beckenboden trägt die Wirbelsäule in der Mitte des Körpers und so ist ein starker Beckenboden für die Aufrichtung und damit das „in der Mitte halten/ im Gleichgewicht bleiben“ eine wichtige Basis.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 06. Mai 2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 65,— €

LV: ÜL8 inkl. Skript und Mittags-Snack

Anmeldung: SK Groß-Gerau, Anke Rubien, a.rubien@sportkreis-gross-gerau.de

Langfristig gesunde und schmerzfreie Gelenke

In diesem Seminar werden Übungen zur Gesunderhaltung der Gelenke des menschlichen Körpers durchgeführt. Neben praktischen Übungen aus den Bereichen Krafttraining, Mobilisation und Entspannung, werden in diesem Seminar theoretische Grundlagen zur Gelenkgesundheit und Schmerzfreiheit vermittelt. Aus theoretischer Sicht werden der Gelenkaufbau und die Gelenkfunktion der größten sowie kleinsten Gelenke des menschlichen Körpers beleuchtet und daraus resultierende Grundlagen für Trainingseinheiten abgeleitet. Die Fortbildung thematisiert sowohl Trainingsansätze zur Prävention von Gelenkerkrankungen sowie therapeutische Übungsansätze.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 09. Juli 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Milana Isabell Succo

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.12

LV: ÜL8, B8 (HuB, Fum)

Rund ums ISG und den Nacken - die beiden Enden der Wirbelsäule

An diesem Tag bearbeiten und entspannen wir die beiden Enden der Wirbelsäule - den oberen Bereich der HWS und Nacken sowie den unteren Bereich, ISG und Becken/Hüfte. Damit alle Muskeln zwischen dem Training Pause haben, werden wir beide Bereiche abwechseln. In diesem Seminar betrachten wir die Funktion des Iliosakralgelenks, die Aufgabe des Steiß- und Kreuzbeins in Verbindung mit dem Becken und den dazugehörigen Muskeln. Es werden viele kleine Übungen durchgeführt, um unsere gelenkige Verbindung zwischen Wirbelsäule und Becken die nötige Flexibilität bei gleichzeitiger Stabilität zu geben.

Weiterhin beschäftigen wir uns mit den Strukturen und der Aufgabe der Muskulatur des Nackens und werden durch viele kleine und große Übungen den Kopf so leicht in der Mitte ausbalancieren, dass die Muskeln ziemlich entspannt bleiben können. Das Gefühl von Freiraum im Nacken entsteht durch Balance - wenn der Kopf auf der Spitze der Wirbelsäule ruht.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 03. September 2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.31

LV: ÜL8, B8

Effektives Rückentraining zur Vermeidung von Bandscheibenvorfällen

Das „moderne Rückentraining“ erfindet sich immer wieder neu, ohne dabei den Kern zu verlieren. Auf Basis aktueller Wissenschaft und Orientierung an den alltäglichen Funktionen vernetzt sich das klassische Rückentraining auf vielfältige Weise mit den unterschiedlichen Richtungen des Gesundheits- Reha- Fitness- und Leistungssport. Klassische Bück-, Hebe- und Tragemodelle treten in den Hintergrund. Das Thema Schmerzbewältigung erfährt einen neuen Zugang und Lifetime-Sportarten werden stärker thematisiert. Elemente aus dem Faszientraining, Neuroathletik, Mobility, Pilates und Krafttraining bieten sich in diesem Zusammenhang in vielfältiger Weise optimal als Erweiterung, Ergänzung und Intensivierung des „modernen“ Rückentrainings an. In diesem Seminar werden in Theorie und viel Praxis Fragen erläutert wie z.B.: Welche Chancen bietet die vielfältige Vernetzung mit seinem Facettenreichtum für das Rückentraining? Wie können die unterschiedlichen Aspekte förderlich für das Rückentraining eingesetzt und in Alltagsbewegungen umgesetzt werden? Wodurch kann die Körperwahrnehmung gezielt verbessert und für den Teilnehmer dauerhaft erreichbar sein? Welche Übungen eignen sich speziell zur Rückenstabilisation, um Schädigungen an Wirbelsäule und Bandscheiben langfristig zu vermeiden.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Physiotherapeuten, Sportlehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 29. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Hammes

Gebühr: 72,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.241.01 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum)

Rückenschmerzen adé!

Chronische Rückenschmerzen gehören laut Robert-Koch-Institut seit vielen Jahren zu den größten Gesundheitsproblemen in Deutschland. Circa 62% aller Menschen in Deutschland geben an, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. In diese Seminar werden Übungen zur Prävention solcher Beschwerden sowie Übungen zur akuten und nachhaltigen Selbsthilfe durchgeführt und vor dem Hintergrund von trainingswissenschaftlichen Prinzipien besprochen. Dabei werden Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Kleingeräten (Redondoball, Theraband, Faszienrolle ...) durchgeführt.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Leitung: Milana Isabell Succo

I. Ort/Termin Region Frankfurt, 04. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.241.06 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum)

II. Ort/Termin Wetzlar-Hermannstein, 08. Juli 2023

Gebühr: auf Anfrage Seminar inkl. Skript

LV: ÜL8, B8 (HuB, Fum)

Anmeldung: SK Lahn-Dill, Bärbel Dobsza, Tel. 06441/995213, info@skld.de

BWS und LWS schützen, stützen und stabilisieren

Die Wirbelsäule ist die "knöchernen Mitte" des Körpers. Sie hält unseren Körper aufrecht und verbindet das Skelett miteinander. Die Wirbelsäule besteht in der Regel aus 33 Wirbeln, wovon 24 beweglich sind. Die Brustwirbelsäule ist für die Stabilisierung des Rumpfes und mit dem Brustkorb für den Schutz der Organe zuständig. Die Lendenwirbelsäule stützt den gesamten oberen Bereich des Körpers und ist für die Beweglichkeit des Rumpfes verantwortlich. Um diese Aufgaben durchführen zu können, muss die Wirbelsäule starke Partner haben: Die umliegenden Strukturen wie Muskeln, Sehnen etc.. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden theoretische und praktische Informationen und viele Übungen, um die Brust- und Lendenwirbelsäule zu schützen, zu stützen sowie zu stabilisieren.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 03. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Michelle Andrews

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.241.12

LV: ÜL8, B8 (HuB)

Back Exercises - Rückenübungen

Die Wirbelsäule gehört zum wichtigen Bestandteil unseres menschlichen Tragegerüsts und wird dementsprechend in allen täglichen Lebenssituationen gefordert. Muskelgruppen des Rückens, des Gesäßes und des Bauches, die für die Unterstützung und Stabilisation der Wirbelsäule zuständig sind, werden in diesem Tagesseminar sowohl in ihrer Funktion als auch in ihrer Trainingsmöglichkeit hinterfragt. Zusätzlich möchte das Tagesseminar aufzeigen, dass die Art des Unterrichtens wie z.B. über eine dynamische Arbeitsweise oder auch über eine eigene ruhige Atmosphäre im Kursraum Übungsausführung und Haltung des Teilnehmenden, je nach Intensität und Ausführung, stabiler und kraftvoller machen können.

Am Ende des Seminartages steht das Ziel als Trainer:in wieder mehr das Wesentliche zum Thema „Rücken“ zu sehen, Anregungen zur Übungsauswahl mit verschiedenen Levels zu erhalten und dieses passend in den Unterricht mit einzubinden.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 02. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Roman Göbel

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.241.11

LV: ÜL8, B8 (HuB)



Beckenbodentraining mal anders!

Der Beckenboden im Zentrum ganzheitlichen Faszientrainings

Stärke die Gesundheit der Beckenorgane mit fasziensorientiertem Training, denn der Beckenboden fungiert inmitten der faszialen Zentralleitbahn als Schlüsselposition und Teamplayer von körperweiter Bewegungsvielfalt.

Erlebe seinen Einfluss auf den gesamten Organismus und erfahre, wie sich die Beckenstrukturen und das fasziale Netzwerk des Körpers gegenseitig unterstützen.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Raum Kassel, 05. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Sigrid Wellershaus

Gebühr: 55,— € Seminar inkl. Skript **LV:** ÜL8, B8

Anmeldung: SK Region Kassel, Christiane Kloppmann,
Tel.: 0561 7396449, c.kloppmann@sk-region-kassel.de

Beckenboden - Übungen für eine starke Mitte



Beckenbodenschwäche kann jeden treffen, Frauen wie Männer. Trotzdem wird dem Beckenboden beim Training kaum bzw. keine Beachtung geschenkt. Dabei ist dieser nicht nur für die Inkontinenz verantwortlich, sondern beeinflusst ebenso unser Körpergefühl und unsere Körperhaltung. In diesem Seminar lernen Sie den Beckenboden wahrzunehmen, seine Funktionen kennenzulernen und wie er adäquat gekräftigt sowie entspannt werden kann. Es wird Ihnen ein vielfältiges Übungsrepertoire mit und ohne Kleingeräte für das Beckenbodentraining vermittelt, welches in den eigenen Alltag, in das sportliche Training sowie in Ihre Kursstunden integriert werden kann. Zusätzlich beziehen wir die Balance und die Kräftigung von Rumpf, Rücken, Beinen und Gesäß mit ein.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, Donnerstag 27.04. von 18:00-20:00 Uhr, Freitag 28.04. von 18:00-20:00 Uhr, Samstag 29.04. von 09:00-11:00 Uhr

Leitung: Rebekka Pfeiffer

Gebühr: 72,— € **Online Seminar inkl. Skript**

Veranst.Nr.: 22.201.03 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum)

Beckenboden, Bauch und Rücken

Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe wie jede andere auch, die trainiert werden möchte. Männer und Frauen sind gleich angesprochen, denn auch Männer sollten regelmäßiges Beckenbodentraining absolvieren, um Rückenschmerzen und Prostatabeschwerden vorzubeugen. Beckenbodentraining hat auch nicht nur was mit Schwangerschaft zu tun. Je früher mit dem Training begonnen wird, desto eher lassen sich Blasenschwäche und Rückenschmerzen vor allem im unteren Rücken vermeiden. Sie sind oft auf einen „unbekannten“ Beckenboden zurückzuführen. Da die Bauch- und Rückenmuskulatur ebenfalls zur Stabilisation beitragen, werden wir uns mit den Zusammenhängen in Theorie und Praxis in der zweiten Hälfte auseinander setzen.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen und Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 30. April 2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 75,— € **Seminar inkl. Skript**

Veranst.Nr.: 23.241.08 **LV:** ÜL8, B8 (HuB, Fum)

Stabil und beweglich mit dem Jacaranda Ball und Brasil

Das Bewegen, Halten und Kontrollieren des Jacaranda Balls fördert gleichzeitig mehrere Sinne, stabilisiert und trainiert die Körpermitte. Die frei beweglichen Edelstahlkugeln im Ball werden durch rotierende Bewegungen in Schwung gehalten. Der Jacaranda Ball muss kontrolliert und balanciert werden, egal ob bei Yoga- oder Pilatesübungen oder im Functional Training und ist dabei besonders gelenkschonend. Der Brasil Handtrainer mit einem Luft-Eisengranulat-Gemisch verbessert durch die optimierter Gewichtsfüllung Ihren Trainingseffekt. Der Hanteltrainer kräftigt Finger-, Hand- und Unterarmmuskulatur und kann sowohl beim Walken als auch für das Rückentraining eingesetzt werden. In diesem Seminar lernen Sie mit dem Jacaranda Ball und Brasil umzugehen und bekommen einen Einblick in die Übungsvielfalt beider Trainingsgeräte.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 21. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Daniela Ripperger

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.03

LV: ÜL8, B8 (HuB)

Training mit dem Pezziball

Jeder kennt ihn: Mit dem Pezziball, auch Gymnastikball genannt, können funktionale Ganzkörperübungen durchgeführt werden. Dieses Seminar bietet eine Kombination aus Grund- und Powerübungen, wobei die Tiefenmuskulatur eine äußerst wichtige Rolle spielt. Auch für Neueinsteiger:innen bietet dieser große Ball eine optimale Grundlage mit vielen Trainingsvarianten. Das Pezziball-Training ist gewebestraffend, leicht muskelaufbauend und stärkt die Koordinationsfähigkeit. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, was sich speziell auf den Rückenbereich positiv auswirkt. Die eher leichten Übungen hingegen können äußerst entspannend sein. Die Lehrinhalte bestehen aus vielen praktischen Ideen für Kursstunden, zahlreichen Übungen zu Warm-up und Herz-Kreislauf-Aktivierung, vor allem Kräftigung sowie Mobilisation und Dehnung.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Babenhausen, 19. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Mico Mitrovic

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.44

LV: ÜL8, B8 (HuB), Fit8

Fit mit Bändern, Redondo® Ball und Rücken in 3D

Neue Impulse für Ihre Kursstunde

Neue Ideen und praktische Übungen mit dem Rubberband und dem Redondo® Ball ergänzen Bewegungen aus dem 3D Rücken Konzept. Lernen Sie neue Übungsvariationen kennen oder rufen Sie sich alt bekannte Übungen wieder ins Gedächtnis. Rücken in 3D spricht durch bestimmte Bewegungsabläufe ganze Muskelketten an und verbessert somit Mobilität und Kraft. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 11. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Sabine Kunz

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.241.05

LV: ÜL8

Taping im Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport

Taping im Sport bietet viele Möglichkeiten. Es kann u.a. Heilungsprozesse unterstützen, z.B. bei Muskelverhärtungen, Schmerzen in Gelenken und Muskeln lindern, körpereigene Selbstheilungskräfte und Stoffwechselprozesse anregen und Verletzungen und Wiederverletzungen vorbeugen. In der Fortbildung werden die verschiedenen Anwendungsbereiche und Möglichkeiten des Taping bei unterschiedlichen sportlichen Belastungen des Freizeit-, Gesundheits- und des Leistungssports theoretisch und praktisch vermittelt. Das klassische Tape-Verfahren wird dem modernen Kinesio-Taping (Synonym: K-Taping, Medi-Taping) gegenüber gestellt und am Beispiel ausgewählter Tapes für die unteren und oberen Extremitäten sowie den Rumpf direkt in die Praxis übertragen. Neben dem genannten Hauptthema wird auch die Prävention von Sportverletzungen durch gezielte Maßnahmen (z.B. propriozeptives Training) und die Bedeutung der Regeneration im Sport erläutert.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Hofheim-Marxheim, 23. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Christofer Segieth

Gebühr: 50,— € (Vereine MTK), 70,— € Nicht-Vereinsmitglieder
Seminar inkl. Skript, Getränke, zzgl. 15,— € Materialkosten

Veranst.Nr.: 70861

LV: ÜL8, B8, Fit8

Anmeldung: SK Main-Taunus e.V., Kathrin Zimmermann, Tel.: 06192 22957, info@sk-mtk.de



A close-up photograph featuring a vibrant green clothespin holding a piece of light-colored, textured paper. The paper is positioned diagonally and has the words "Work-Life-Balance" printed in a bold, green, sans-serif font. The background is a soft-focus field of bright green leaves, creating a fresh and natural atmosphere.

Work-Life-Balance

ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG



Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrophon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Bei einigen Seminaren ist es erforderlich, dass die Kamera während der gesamten Veranstaltung angeschaltet bleibt, um einen Austausch zu ermöglichen und an Praxisphasen teilzunehmen. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, von den Seminaren sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Bildaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots, Video-Captures oder andere digitale Speicherungen jedweder Art zu machen oder zu verbreiten.

Work-Life-Balance

Gesundheitsfürsorge mit Yoga, Qi Gong und Entspannungstechniken

Der Begriff „Work-Life-Balance“ steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen und verschiedene Lebensbereiche im Gleichgewicht gehalten werden sollen. Dabei spielen Bewegungs- und Entspannungsmethoden eine wichtige Rolle in der psychischen und physischen Gesundheit. In diesem Tagesseminar lernen Sie regenerative Bewegungsformen (Yoga, Qi Gong) sowie stressreduzierende Entspannungstechniken, die auch in akuten Stresssituationen anwendbar sind, kennen. Diese Helfer im „Notfall“ und auch die klassischen Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation) sind in den (Arbeits-)Alltag integrierbar. Sie können im Seminar weiterhin herausfinden, welcher Ihr „Innere Antreiber“ ist und warum dieser Ihre persönlichen Stressfaktoren noch verstärken kann. Im Fundament einer Work-Life-Balance ist dies ein wichtiger Baustein.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 28. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Kathleen Schwiese

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.29

LV: ÜL8, B8 (Ent)

Erholbarer Schlaf

Wieder richtig durchschlafen können für mehr Energie am Tag



Unser Alltag wird immer fordernder und stressiger. Ohne einen optimalen regenerativen Schlaf werden und/oder bleiben wir dauerhaft krank. Folgende Probleme treten häufig auf: Ständige Müdigkeit und Motivationstiefs, wenig Energie am Tag und schnell ausgelaugt sein, Kopfschmerz, Migräne, müdes Erscheinungsbild, schlechte Konzentration, Einschlafstörungen, ständiges Schnarchen (Schlafapnoe) wird eher schlechter statt besser, ständig kränklich & nie 100 prozentig fit, täglicher Kampf gegen die innere Uhr durch Schichtarbeit oder Kindernachwuchs, Gefahr von Burnout, Depressionen bis hin zu psychischen Erkrankungen. Erkennen Sie sich in einem oder mehrerer Punkte wieder? In diesem Online-Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Thematik und wertvolle Tipps für einen gesunden, regenerativen Schlaf.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 01. Februar 2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Timo Marzell

Gebühr: 48,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.50

Richtige Atmung bei Ängsten und in Stresssituationen

In Zeiten in denen es neue Krankheiten, z. B. COVID-19 gibt, die Atemwege (Organe) erkranken und in Mitleidenschaft gezogen werden, ist es umso wichtiger, richtig zu atmen.

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht, als auch bewusst beeinflusst werden kann. Verflochten mit dem vegetativen Nervensystem ist der Atem an allem seelischen Erleben wesentlich beteiligt und reagiert wie ein Seismograph auf alle Einflüsse von innen und außen. So stockt der Atem bei einem Erschrecken, vor Angst halten wir den Atem an, wir atmen auf vor Erleichterung.

In diesem Kurs werden vorgestellt und gemeinsam geübt: Freifließende Atembewegungen, einfache Körperübungen, Dehnungen und die Töne von Vokalen. Dabei können Atemform und Atemrhythmus wieder in ihre ursprüngliche Ordnung finden; körperliche und seelische Anspannungen lösen sich; die innere und äußere Haltung kann sich neu gestalten.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 04. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Jürgen Schäfer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.30

LV: ÜL8, B8

Meditation als Burnout Prophylaxe - Einführung in die Meditation



Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem:r geduldig Üben zugänglich. Meditation ist ein Weg der Entschleunigung in unserer schnelllebigen Zeit. Wir verbinden uns mit unserer Mitte, die Gedanken kommen mehr und mehr zur Ruhe, wir finden wieder mehr zu unserem inneren Kern und wirken so Stresserscheinungen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, Schlaflosigkeit bis hin zum Burnout entgegen. Sie werden angeleitet zum richtigen Sitzen, lernen einige Meditationstechniken kennen und machen erste Erfahrungen oder vertiefen bereits vorhandene Erfahrungen mit Meditation.

Nach diesem Tag haben Sie das Handwerkszeug, um alleine weiter zu machen. Schon 10-15 Minuten täglicher Übung erschließen innere Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen zu mehr Ruhe, Gleichgewicht und Inspiration. Atem- und Dehnungsübungen unterstützen das Spüren in den Körper und das Loslassen von Spannungen und psychischem Stress, sowie das Loslassen der Gedanken.

Nach diesem Tag haben Sie das Handwerkszeug, um alleine weiter zu machen. Schon 10-15 Minuten täglicher Übung erschließen innere Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen zu mehr Ruhe, Gleichgewicht und Inspiration. Atem- und Dehnungsübungen unterstützen das Spüren in den Körper und das Loslassen von Spannungen und psychischem Stress, sowie das Loslassen der Gedanken.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 11. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Schäfer

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar

Veranst.Nr.: 22.211.09

LV: ÜL8, B8 (Ent)

Kraft schöpfen - Ressourcen stärken

durch Achtsamkeit, Qigong und Kreativität



Wenn wir Dinge tun, die uns Freude bereiten, sind wir motiviert, haben Ideen und fühlen uns kraftvoll. Manchmal allerdings verlieren wir den Bezug zu unseren inneren Kraftquellen, dann, wenn wir das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren oder „wie im Hamsterrad zu laufen“. Dieses Seminar bietet Anregungen, wieder mehr und freudvoll in Kontakt mit sich selbst zu sein. Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR und der Progressiven Muskelentspannung, sowie Qigong fördern die Wahrnehmung für den eigenen Körper, helfen Stress abzubauen und stärken das innere Gleichgewicht. Die natürlichen Bewegungsabläufe aus dem Qigong kräftigen und dehnen den Körper und wirken beruhigend auf Gedanken und Gefühle. Einfache Kreativübungen erweitern den Blick für die eigenen, inneren Ressourcen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 25. - 26. Februar 2023, 10:30 - 13:30 Uhr

Leitung: Inga Zieglmeier

Gebühr: 72,— €

Online Seminar

Veranst.Nr.: 23.211.27

LV: ÜL8

Einführung in klassische Entspannungstechniken und Meditationsformen

Entspannungsmethoden werden von Mensch zu Mensch unterschiedlich wahrgenommen und empfunden. Das Ziel der Methoden ist jedoch nahezu identisch: Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern, sich bewusst entspannen zu lernen und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen, wie z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, muskuläre Verspannungen und Magen-Darm-Beschwerden. Das Seminar bietet an, die klassischen Entspannungsmethoden Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Autogenes Training (AT) und Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn, kurz MBSR) auszuprobieren und auf sich wirken zu lassen. Es werden unterschiedliche, angeleitete Körperwahrnehmungsübungen, Atemtechniken sowie Achtsamkeits-Meditationen durchgeführt, die sich in der Herangehensweise, der Dauer und in der Sitz-/Liegeposition unterscheiden. Weiterhin erhalten Sie Einblicke in die Wirkungsweise der Atmung auf das vegetative (autonome) Nervensystem und die Anwendung von Autosuggestionen und die Neuroplastizität (Formbarkeit des Gehirns). Die vermittelten Techniken lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 25. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Kathleen Schwiese

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.32

LV: ÜL8, B8 (Ént)

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, die Kiefer und sogar das ganze Gesicht. Viele tragen eine Knirscherschiene im Mund, viele fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Ein eigens für diese Probleme entwickeltes Entspannungstraining wird vorgestellt und eingeübt. Dadurch können das Knirschen, die Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie reduziert werden.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 04. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Jürgen Schäfer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.08

Mental FIT

Die Herausforderungen des alltäglichen Lebens werden immer mehr. Stress, Leistungsdruck, Einsamkeit, Über- oder Unterforderung können die Lebensqualität enorm einschränken und beeinflussen die Motivation. Ein optimiertes Selbst- und Stressmanagement legt Ressourcen frei, die es ermöglichen, auch bei kniffligen Situationen oder Phasen wieder in den „Flow“ zu kommen und diese optimal zu bewältigen. Im Seminar wird bearbeitet, wie Kursteilnehmer:innen, Kunden oder Teammitglieder mental unterstützt und begleitet werden können. Inhalte: Einführung Psychologie und mentales Training, mentale Trainingsmethoden, praktische Übungen, systemische Fragen, Anwendung von mentalem Training im Kurs und Trainingsbereich, Stress / emotionaler Stress, Methoden zur Stressbewältigung, mentale Stärke, Umgang mit schwierigen Situationen / Menschen, klare Kommunikation

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 04. - 05. März 2023, Sa. 10 - 17 Uhr und So. 10 - 16.30 Uhr

Leitung: Johanna Fellner

Gebühr: 338,— €

Seminar inkl. Unterlagen und 2 Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.211.05

LV: ÜL16, B16 (Ent)

Achtsamkeit im Sport

Im Spitzensport ist zwar schon lange bekannt, dass für das Abrufen von Bestleistungen eine Synchronisation von Körper und Geist essenziell ist. Achtsamkeit ist eine gute Möglichkeit, den mentalen Bereich im Gesundheits- und Breitensport zu trainieren. Studien aus der Sportwissenschaft, Neurowissenschaft und Psychologie zeigen, dass tägliche Achtsamkeitsinterventionen einen positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit, die Emotionsregulation und den Umgang mit negativen Gedanken sowie mit Stresssituationen haben. In diesem Seminar werden die Grundlagen der Achtsamkeit vermittelt, der Nutzen von Achtsamkeitstrainings im Sport beschrieben und beispielhafte Einheiten aus bestehenden Achtsamkeitstrainings durchgeführt. Diese bestehen aus Elementen des amerikanischen „Mindful Sport Performance Enhancement Trainings“ (z.B. Stärkung der Aufmerksamkeit) und dem „TAA - Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (z.B. das Denken erforschen). Die Einheiten bestehen aus unterschiedlichen Praxisübungen, Theorieimpulsen und einem Erfahrungsaustausch.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter/innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 25. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Henning Löhmer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.10

LV: ÜL8, B8 (Ent)



Atmung und Energie

Aktivierende Qigong-Praktiken für Atemwege, Immunsystem, Stressabbau



Dieses Kompaktseminar gibt einfach zu erlernende Qigong-Praktiken an die Hand, mit denen wir gezielt unsere Atemräume und die damit verbundenen Funktionskreise und Organe trainieren können. Die Massage wichtiger Akupressurpunkte zur Stärkung des Immunsystems und Funktionskreises Lunge runden das Seminar ab. Es werden u.a. werden folgende Übungen praktiziert: Wirbelsäulen-Atmung: gesunde Atmung, entspannter Rücken, Shaolin-Atmung: Für Power und Energie, Nieren-Atmung: Lockerung Rückenfaszie, Förderung der Nierenfunktion, heilsamer Atem: Stressabbau und innere Balance mit heilenden Lauten. Die für das Seminar hilfreiche Theorie wird in kompakter Form vermittelt: z.B. Zusammenhang Atmung und Herzraten-Variabilität (HRV), Regulation Parasympathikus, Meridianbahnen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 29. März 2023, 18:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Dieter Bund

Gebühr: 40,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.08

Resilienztraining

Erfolgreich Herausforderungen und Krisen meistern

In unserer heutigen Zeit ist eine gut ausgebildete Resilienz enorm wichtig - denn neben individuellen Herausforderungen kommen viele gesellschaftliche und wirtschaftliche Krisen hinzu. In diesem intensiven Training lernen Sie Ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit Druck und Krisen besser kennen und können Ihre derzeitige Resilienz einschätzen. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie konkret, Widerstandsfähigkeit aufzubauen und erstellen einen persönlichen Umsetzungsplan, der Ihnen den Transfer der neuen Kenntnisse und Fähigkeiten erleichtert. Inhalte: Basiswissen Resilienz, Faktoren der Resilienz (7 Säulen), individuelle Standortbestimmung, Übungen zur Stärkung der Resilienz, Aufbau einer aktiven Gestaltungshaltung, Erkennen eigener Ressourcen, Erarbeitung eines individuellen Entwicklungsplans, Transfer / Aufbau von neuen Gewohnheiten.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 01. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Monika Polk

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.13

LV: ÜL8

Atmen ist Lebensenergie



Der fließende Atem hilft uns, gesund zu bleiben oder zu werden und sorgt für den Fluss der Lebensenergie in Körper und Geist. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, den Atem zu energetisieren, damit er uns im Alltag unterstützen kann, wir gesünder und ausgeglichener werden, besser schlafen können, eine bessere Verdauung haben, uns einfach besser fühlen. So führt der Atem uns zu mehr Bewusstheit für uns selbst, unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken. Unterstützen werden uns dabei Körper- und Atemübungen aus Yoga, Meditation, Bewegung sowie Achtsamkeitsübungen und kreativer Ausdruck. Das Gelernte kann Sie in Ihrem Alltag als auch in Ihrer Arbeit als Übungsleitung unterstützen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 01. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Schäfer

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar

Veranst.Nr.: 22.211.10

LV: ÜL8

Kleine Entspannungsübungen für Gesundheitssportkurse

Viele Teilnehmende kommen nach einem langen Tag müde und abgespannt in die Sporthalle und suchen dort eine Auszeit von der Hektik des Alltags. Übungsleiter:innen können sie durch gezielte Übungen dabei unterstützen, den Alltag gedanklich hinter sich zu lassen und sich auf das Training einzustellen. Diese Fortbildung gibt Übungsleiter:innen einen Einblick in Ursachen und Erscheinungsformen von Stress und stellt die Grundzüge einiger für Sportstunden geeigneter Verfahren und Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung vor. Im Praxisteil werden kleine Übungen aus dem Stressbewältigungstraining und aus der Progressiven Muskelrelaxation, dem Autogenen Training und dem Qi Gong selbst ausprobiert und besprochen, wie sich diese Zielgruppen- und bedarfsgerecht in die Trainingsstunden integrieren lassen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen

Ort / Termin: Rüsselsheim, 22. April 2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Referent/in: Sylvia Hornung

Gebühr: 45,— €

Seminar inkl. Mittagsverpflegung

Veranst.Nr.: 60347

LV: ÜL8, B8 (Ent)

Anmeldung: Hessischer Turnverband, Katja Leib, k.leib@hvtv-online.de

Atmung in (und) Bewegung

In der chinesischen Medizin wird die Atmung als der „zweite Heiler“ betrachtet. Die Atemmuskeln sind die täglich am häufigsten eingesetzten Muskeln, sie sind lebenswichtige Skelettmuskeln. Grund genug, sich die Bedeutung der Atmung bewusst zu machen, ihr gezielte Aufmerksamkeit zu schenken. Als Energiespender in Ruhe und Bewegung trägt sie merklich zur Verbesserung von Haltung, Kraft und Beweglichkeit bei. Sie macht die Bewegung vollständiger und lockert in Verbindung mit Bewegung das Faszienewebe. Atemarbeit bringt uns körperliche und psychische Erleichterung und unterstützt im Krankheitsfall (z. B. bei Atemweg-erkrankungen). Mit ihr können wir Spannungen, Bewegungseinschränkungen und Blockaden auf die Spur kommen. Es wird ausreichend theoretisches Wissen vermittelt. Praktisches Üben gibt Zeit genug, die Atmung an sich selbst zu erfahren.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Darmstadt, 06. Mai 2023, 13:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Heidi Gumbert

Gebühr: 45,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.41

Entspannung braucht jede:r



Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es so wichtig, einen Gegenpol zu setzen und der Entspannung Raum zu geben, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Wir lernen und erfahren in unserem Alltag Anspannung, Durchhalten und Leistung. An diesem Tag machen Sie Erfahrungen mit dem Gegenpol. Wir werden unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten über körperliche Bewegung, Atmung, Meditation, Berührung und Tiefenentspannung kennenlernen, so dass jede:r für sich etwas geeignetes finden kann, um für Entlastung im Alltag, für Ruhepause am Ende des Trainings in Ihren Kursstunden, für Hilfe beim Einschlafen oder für das Zur-Ruhe-Kommen am Ende eines langen Arbeitstages zu sorgen. Die erlernten Entspannungswege sind auch geeignet als Burnout-Prophylaxe.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Pädagog:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 06. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Schäfer

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar

Veranst.Nr.: 23.211.08

LV: ÜL8

Meditieren - aber wie?

Von Gehen, Schütteln und Tanzen, Sitzen und Liegen

„Einatmen - Ausatmen... Deine Gedanken kommen zur Ruhe und der Fokus legt sich auf deinen Atem“...nur irgendwie scheint diese Anleitung den Gedanken oftmals ziemlich egal zu sein. Belastungen, Ärger, Schwierigkeiten ... spätestens nach zwei angestregten Atemzügen springen die Gedanken wieder zurück in das Alltagsgeschehen und der sog. „Monkey Mind“ fordert sein Recht. Genau hier wird in diesem Seminar angesetzt: Es werden unterschiedliche Formen der Meditation erläutert und durchgeführt. Am Tagesende werden die Teilnehmenden wahrscheinlich feststellen, dass es nicht DIE EINE Meditation für jeden und auch nicht DIE EINE Meditation für jeden Tag gibt. Folglich werden also verschiedene Meditationsformen für unterschiedliche Situationen erprobt: Schüttel- und Tanzmeditationen sowie Meditationen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Büttelborn, 14. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Angela Reitmeyer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.48

LV: ÜL8, B8 (Ent)

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrengeräusche und Ohrensausen. Tinnitus ist keine Krankheit, Tinnitus ist ein Symptom, vergleichbar einem Schmerz. Tinnitus ist immer auch ein Warnsignal, dass wir uns übernommen haben, im körperlichen oder seelischen Bereich. Nicht das Symptom muss vordringlich behandelt werden, sondern die Ursachen. Deswegen ist Diagnostik sehr wichtig. Oft lassen sich die Ursachen beheben oder gut behandeln. Häufiger werden jedoch keine organischen Ursachen gefunden. Hier können Entspannungstechniken aus dem Bereich Atmung, Muskelrelaxation oder Autogenes Training wertvolle Hilfen leisten, wenn es darum geht, das Geräusch zurückzudrängen oder den Tinnitus zu überwinden. Sie erhalten Informationen zum Problem Tinnitus und die ganzheitliche Lebenssituation; es werden Übungen aus dem oben genannten Entspannungsbereichen für die betroffenen Regionen bei Tinnitus vorgestellt, gemeinsam ausprobiert und geübt.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 17. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Jürgen Schäfer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.35

Blitzentspannung im Sport, Beruf und Alltag

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig. In diesem Kurs werden verschiedene bekannte Entspannungstechniken vorgestellt und gemeinsam geübt. Ziel und Mittelpunkt des Kurses werden sein, Methoden der Entspannung zu erlernen, die Sie in Akutsituationen anwenden können. Akutsituationen sind Augenblicke, in denen Sie in Stress geraten, aber am Ort des Geschehens bleiben müssen und doch schnell und zuverlässig wieder entspannt sein wollen. Inhalte: Vorstellung und Übung von Techniken, die Ihnen zur Ruhe verhelfen, mit denen Sie gezielt etwas für Ihren Körper tun und die die Denk- und Gefühlsebene beeinflussen, Nebenbei"-Entspannung im Alltag finden, Hinweise zu Literatur und Musik.

Zielgruppe: Interessierte, Lehrer:innen

Ort / Termin: Frankfurt, 30. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Jürgen Schäfer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.36

LV: ÜL8, L

Chakren und ihre Bedeutung für unser Leben



Chakren sind Energieräder, die sowohl mit unserem feinstofflichen Körper als auch mit unserem physischen Körper verbunden sind und somit einen energetischen Einfluss auf alle Bereiche des menschlichen Seins haben. Wir haben sieben Haupt-Chakren (Energiezentren), die das Wohlbefinden des Körpers, die seelische Verfassung und die Balance der Gefühle regulieren. Unsere Gesundheit hängt also unmittelbar mit der Balancierung der Chakren zusammen. Die Chakren sind somit ein Spiegel der Seele, um uns über körperliches Unwohlsein und Krankheit zu einem Richtungswechsel zu bewegen. In diesem Seminar werden wir praktische Übungen zur Wahrnehmung der Chakren (mit Schwerpunkt der unteren Chakren) durchführen und sowohl mit dem physischen als auch mit dem feinstofflichen Körper arbeiten. Mit Übungen aus dem Yoga, mit Meditation, Klängen und Aura-Arbeit erleben wir Erfahrungen mit den Chakren und bekommen so einen Zugang zu deren Wirkungsweise. Für Einsteiger:innen sowie Menschen mit Erfahrung geeignet. Wissenswertes für den Alltag über die Wirkung der Chakren ist für alle dabei.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 14. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Antje Schäfer

Gebühr: 75,— € Online-Seminar

Veranst.Nr.: 23.211.12

Die fünf „Tibeter“ - Körpermeditation und Klangschalen

Die „Tibeter“ sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen (Riten) mit Wirkung auf die körperliche, emotionale und mentale Ebene sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand (ca. 10 Minuten) in den Tagesablauf integrieren. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist klarer und die Psyche stabilisiert sich. Die Tibeter vermitteln, durch Achtsamkeit das Leben bewusster und freudvoller zu genießen. Harmonisch abgerundet wird das Seminar mit einer Klangschalen-Meditation.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Darmstadt, 10. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.34 **LV:** ÜL8



Gehübungen des Taijiquan

Hierbei handelt es sich um eine alte Form des bewussten Gehens, wie sie von den daoistische Wudang-Mönchen als körperlich-geistige Übungsform praktiziert wird. Hüft-, Knie- und Fußgelenken werden beim Gehen bewusst losgelassen und gekräftigt, was wiederum positiv auf die Aufrichtung der Wirbelsäule und damit des gesamten Körpers wirkt. Deren langsame Ausführung hat nicht nur einen wohltuenden und ausgleichenden Effekt auf den unteren Bewegungsapparat, sondern ist eine hervorragende Übung für eine geistig-körperliche Balance. Die mit der Zeit hinzugezogenen unterschiedlichen Armbewegungen verhelfen der Verbesserung von Koordination und geistiger Konzentration.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter/innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 11. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Carlos Cobos-Schlicht

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.09 **LV:** ÜL8, B8 (Ent)

Morgen-Qigong

Schwimmender Drache



In diesem Morgenkurs praktizieren wir dynamische Bewegungen aus dem Übungssystem. Der Schwimmende Drache u.a. auch The Dargonfly touches the Pond. Die Formen haben eine wohltuende, ausgleichende und erfrischende Wirkung auf unseren Körper und Geist. Die geschmeidigen, fließenden Bewegungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, lösen Spannungen im Rücken und Schultergürtel. Die vielen Koordinations- und Überkreuz-Bewegungen regen Konzentration und wichtige Gehirnregionen an. Wir bauen Energie (Qi) und Frische für den Tag auf.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Online, 10. Januar - 21. Februar 2023, jeweils dienstags von 08:00-08:30 Uhr
5 Termine: 10.1., 17.1., 24.1., 7.2., 21.2.2023

Leitung: Dieter Bund

Gebühr: 45,— € Online-Seminar inkl. Übungsvideo

Veranst.Nr.: 23.211.02

Shaolin-Faszien-Qigong am Morgen

Online - Morgenkurs



Die aktivierende Form des Shaolin Sehnen-Qigongs ist eine Abfolge von 36 Bewegungen und leicht zum Mitmachen. Sie aktiviert und stärkt unsere Faszien, Sehnen und Knochen. Es ist eine dynamische Qigongform, die im Stehen und meist auf den Fußballen ausgeführt wird. Zusammen mit den sanften Zug- und Dehnbewegungen in Verbindung mit einer tiefen Atmung entfaltet sie ihre positive Wirkung auf das Faszienystem und unsere innere Stabilität. Faszienverklebungen werden gelöst, der Lymphfluss gefördert und das Immunsystem gestärkt.

Zielgruppe: Interessierte, Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Online, 16. Januar - 27. Februar 2024, jeweils 08:00 - 08:30 Uhr
6 Einheiten à 30 Minuten, 16.01.2024, 23.01.2024, 30.01.2024, 06.02.2024, 20.02.2024, 27.02.2024

Leitung: Dieter Bund

Gebühr: 48,— € Online-Seminar inkl. Übungsvideo

Veranst.Nr.: 24.211.01

Im Fluss sein: Sonnen-Qigong & Schwimmender Drache

Sie lernen zwei Qigongformen in einem Seminar: Das Sonnen-Qigong mit seinen fließenden und einfachen Formen verbindet alle Qualitäten von Qigong mit Praktiken zur Achtsamkeit, Atmung, Koordination und meditativen Elementen. Es besteht aus eine Abfolge von 8 Bewegungen. Sie stärken unsere Konstitution und Gesundheit. Die Bewegungen regen den Energiefluss im ganzen Körper an und helfen, auch innerlich zur Ruhe und in Balance zu kommen. Der Schwimmende Drache zählt zu den Klassikern der fernöstlichen Qigong-Kunst. Aufgrund der vielseitigen gesundheitsförderlichen Wirkung wird diese Übungspraxis auch als „Qigong der kleinen Verjüngung“ bezeichnet. Die Form hat eine wohltuende, ausgleichende und erfrischende Wirkung auf unseren Körper und Geist. Die geschmeidigen, fließenden Bewegungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, lösen Spannungen im Rücken und Schultergürtel und harmonisieren das Drüsensystem.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 21. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dieter Bund

Gebühr: 72,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.03

LV: ÜL8, B8 (Ent)

Qigong und Taichi-Qigong

Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung

Das Übungssystem Qigong hat eine sehr lange Tradition und umfasst eine Vielzahl von Übungen. Es dient der Pflege der Gesundheit und wird sowohl präventiv als auch in der Rehabilitation eingesetzt. Qigong beinhaltet ein Programm mit gesundheitsfördernden Körperhaltungen und Bewegungen, verbunden mit Atemtechniken und Konzentration. Es unterstützt die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen. Langsame, fließende Bewegungsfolgen stärken auf sanfte Weise Muskeln und Sehnen und vermitteln ein Gefühl von Gelassenheit. In einigen Abläufen gibt es Überschneidungen zum Taichi Chuan. Sie lernen einige kürzere Übungsfolgen kennen, u.a. aus dem Acht Brokate-Zyklus, die gut in Sportgruppen oder im eigenen Alltag einzusetzen sind. Informationen zur Geschichte des Qigong und zu den Energieleitbahnen ergänzen den praktischen Teil.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Kassel, 18. Juni 2023, 11:00 - 18:00 Uhr

Leitung: Inga Zieglmeier

Gebühr: 72,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.28

LV: ÜL8, B8 (Ent)

Spiral-Qigong - zwei Übungsformen

Faszien, Gesundheit und innere Balance stärken

Das Seminar vermittelt eine längere und eine kürzere Variante aus dem Übungssystem des Spiral-Qigongs. Durch die sanften spiralisierenden Bewegungen in Armen, Rumpf und dem ganzen Körper werden die Faszien im natürlichen Zusammenwirken mit den Sehnen, Bändern und Knochen stimuliert. Die Form stärkt die Körperwahrnehmung, fördert Abwehrkräfte, geistige Entspannung, körperliche Beweglichkeit und Balance. Besonders wirkungsvoll ist die Praxis für das Lösen von Verspannungen in Schultern, Nacken und im Rücken. Die Kurzform eignet sich besonders als Morgenpraxis. Die Dehnungen und Spiralbewegungen machen den Körper locker und beweglich, bringen innerer Balance, Frische und Konzentration. Einzelne Bewegungselemente der Formen können auch wunderbar in Ergänzung im Sport und Bewegungstraining eingesetzt werden.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen
Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 23. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Dieter Bund
Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript
Veranst.Nr.: 23.201.32 **LV:** ÜL8, B8 (Ent, HuB)

Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfe

Japanisches Heilströmen und Klangschalen

Jin Shin Jyutsu®, die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände, ist eine alte japanische Heilkunst, die im 20. Jahrhundert eine Neubelebung erfahren hat. Alles, was dazu benötigt wird, sind die Hände, die wir uns selbst und auch gegenseitig auf die Hauptenergiepunkte an unserem (bekleideten) Körper auflegen. Diese Punkte (26 auf jeder Körperhälfte) haben direkten Zugang zu allen Körperfunktionen. Durch das Halten der Energiepunkte lassen sich Blockaden lösen, Beschwerden lindern und der Energiestrom kann ungehindert fließen. Die wichtigsten Energiepunkte und deren Funktionen werden in praktischen Übungen erlernt. Das Seminar endet mit einer Klangreise durch den Körper.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte
Ort / Termin: I. Region Darmstadt, 11. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
II. Region Darmstadt, 02. Juli 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm
Gebühr: 75,— €
Veranst.Nr.: I. 23.211.33 Seminar inkl. Skript
II. 23.211.42 **LV:** ÜL8

Klangerlebnis mit allen Sinnen

mit Klangschalen-Zimbeln-Fengong

Klangschalen können wir durch Reibung zum Singen bringen, mit dem Anschlagen erzeugen wir Obertöne und es entstehen Klangschwingungen. Obertöne verleihen uns das Gefühl von Geborgenheit - wir können loslassen und entspannen. Die Atmung wird tiefer, der Muskeltonus reduziert und der Blutkreislauf normalisiert sich. Somit erreichen die Klangschwingungen unser Innerstes. Sie fördern im ganzheitlichen Sinn unsere Gesundheit auf allen drei Ebenen: physisch, psychisch, mental und steigern das Wohlbefinden.

Mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess erfahren wir die vielfältige Anwendung und Wirkungsweise der Klangschalen, Zimbeln und dem Fen-Gong: Klang Achtsamkeits-Meditation, Klang lauschen, fühlen, spüren, Klangraum, Klangreise durch den Körper, Klangreise durch die Chakren, Klang Tiefenentspannung, Klangmassage. Ausklang des Seminars ist eine Klangmassage, mit der wir uns selbst oder auch gegenseitig mit Klangschalen, platziert auf dem bekleideten Körper, verwöhnen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte
Ort / Termin: Region Darmstadt, 15. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm
Gebühr: 72,— € Seminar inkl. Skript
Veranst.Nr.: 23.211.01 **LV:** ÜL8

Der aufrechte Gang und Klangschalen

Füße-Knie-Hüften-Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar, mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen. Kursinhalte: Ganganalyse (Fehlbelastungen-Schonhaltungen), Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik, Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke, Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden, Übungen für Venen und Meridiane. Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

I. Ort/Termin Region Darmstadt, 05. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Veranst.Nr.: 23.211.31 **LV:** ÜL8, B8 (Ent)

II. Ort/Termin Region Darmstadt, 10. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Veranst.Nr.: 23.201.41 **LV:** ÜL8, B8 (Ent)

Akupressur – Anspannung lösen. Immunsystem stärken



In diesem Workshop lernt jeder Teilnehmende einfache Techniken der Akupressur, Selbstmassage und Dehnung zum Öffnen wichtiger Meridianbahnen. Neben der entspannenden Wirkung auf muskulärer Ebene machen wir nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) unsere Energieleitbahnen (Meridiane) durchlässig. Praktische Übungen stehen im Mittelpunkt. Sie werden ergänzt durch eine kurze Einführung in das Meridiansystem. Wir massieren Körperpunkte, um Stressmuskeln zu entspannen (Schulter, Nacken, Kiefer), Kopf- und Nackenschmerzen zu lindern, innere Unruhe und Stress zu reduzieren und Energie aufzubauen. Und wir praktizieren sanfte Dehnungen zum Öffnen ausgewählter Meridianverläufe im Körper.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Online, 23. März 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Dieter Bund

Gebühr: 36,— € Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.07

Akupressur für den Körper

Selbsthilfe, um gesund zu leben und zu bleiben

Akupressur ist neben der Akupunktur die bekannteste chinesische Heilmethode in den westlichen Ländern, die Dank ihrer guten Wirksamkeit, ihrer guten Verträglichkeit und einfachen Handhabung zu Recht immer beliebter wird. Akupressur ist eine für jeden einfach zu erlernende Methode und ohne Nebenwirkungen bei vielen alltäglichen Beschwerden einzusetzen. In diesem Kurs lernen Sie, nach dem Meridiansystem der chinesischen Medizin, Akupressur effektiv bei sich selbst an Kopf, Augen, Gesicht, Armen, Nacken, Brust, Bauch und Bein durchzuführen und gewinnen so einen Überblick über das Meridian-System der traditionellen chinesischen Medizin.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 17. Juni 2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Anna Jiang-Caspary

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.11

Chinesische Selbstmassage des Qigong

Seit jeher gibt es in China unterschiedlichste Selbstmassagetechniken, die einen wesentlichen Teil des Qigongs ausmachen und auf den Grundlagen der Akupunktur beruhen. Die Techniken der Gesichtsmassage etwa verhelfen muskuläre Verspannungen des Gesichts zu lösen und in eine geistige Ruhe einzutreten. Massageformen der Nase, wie etwa im TCM-Qigong-Klinikum Beidaihe/VR-China, helfen u.a. Erkältungskrankheiten vorzubeugen, dienen aber auch der geistigen Ruhefindung. Die „Bauchmassage der Unsterblichen“ verhilft den Organismus zu entgiften, aber auch in eine regenerative Tiefenatmung einzutreten.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 12. März 2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Carlos Cobos-Schlicht

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.06

Partnermassage - Grundkurs

Entspannen, wohlfühlen, Geborgenheit spüren. Was gibt es Schöneres als eine Massage? Knetende Hände fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Berührungen und sanfter Druck auf der Haut wirken ausgleichend und beruhigend, stärken die Abwehrkräfte des Körpers und heben die Laune. Sie lernen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit einer Wellness-Massage etwas Gutes tun können. Im Grundkurs massieren Sie den Rücken, Schulter/Nacken und Kopf. Die Massage findet am (geschützten) freien Oberkörper statt. Es werden Massagetische zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe: Interessierte Paare

Leitung: Veit Schameitat

Gebühr: 79,— € pro Person Seminar inkl. Skript und Mittagessen

I. Ort/Termin Region Frankfurt, 02. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Veranst.Nr.: 23.201.09

II. Ort/Termin Region Frankfurt, 02. Juli 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Veranst.Nr.: 23.201.13





BEWEGUNG IM ALTER



Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrofon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Bei einigen Seminaren ist es erforderlich, dass die Kamera während der gesamten Veranstaltung angeschaltet bleibt, um einen Austausch zu ermöglichen und an Praxisphasen teilzunehmen. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, von den Seminaren sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Bildaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots, Video-Captures oder andere digitale Speicherungen jedweder Art zu machen oder zu verbreiten.

Hocker-Stuhlgymnastik mit und ohne Zusatzgeräte

Du begleitest Deine Teilnehmer/innen bis ins hohe Alter und freust Dich dies auch mit Alternativmöglichkeiten umzusetzen. Der Hocker bzw. der Stuhl helfen Dir Deine Kurse abwechslungsreich zu gestalten, vor allem wenn die Teilnehmer/innen kein Mattentraining durchführen können. Annett zeigt Dir wie es möglich ist, Bewegung mit viel Spaß zu verbinden. Das Seminar ist so aufgebaut, dass Du ein Ganzkörperworkout kennenlernenst mit und ohne Zusatzgeräte. Der Redondoball, Reissäckchen und das Theraband kommen zum Einsatz. Auch kleine Spiele wollen wir einbeziehen und die Feinmotorik der Hände. Der Abschluss beinhaltet einige Spannungselemente mit Atemübungen. Ein Seminar, welches Dich als Übungsleiter bereichert und Deine Leidenschaft am Unterrichten unterstützt.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 14. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Annett Suchla-van Dortmund

Gebühr: 72,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.01

LV: ÜL8, B8 (Fum)

Ganzheitliche Übungen im Sitzen

Die Übungen dieser Fortbildung richten sich an Gruppen, deren Teilnehmer überwiegend im Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker im Kurs teilnehmen. Sie lernen verschiedene Übungen aus den Bereichen Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung kennen, um auch in einer sitzenden Gruppe ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training durchführen zu können. Sie erhalten eine Vielzahl an Übungen und Ideen, um verschiedene Stundenbilder mit ganzheitlichen Übungen im Sitzen füllen zu können.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Leitung: Milana Isabell Succo

I. Ort/Termin Rüsselsheim, 29. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.10

LV: ÜL8, B8 (Fum)

II. Ort/Termin Wetzlar-Hermannstein, 24. Juni 2023

Gebühr: auf Anfrage

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 70872

LV: ÜL8, B8 (Fum)

Anmeldung: SK Lahn-Dill, Bärbel Dobsza, Tel. 06441/995213, info@skld.de

Bewegtes Sitzen

Ideen rund um Stuhl und Hocker

Vielen Teilnehmern ist es aus verschiedensten körperlichen Gründen nicht mehr möglich, an einer Sportstunde ohne Hilfsmittel teilzunehmen. Anhand vieler Beispiele wird gezeigt, wie Hockergymnastik abwechslungsreich und freudvoll gestaltet werden kann. Elemente aus dem Yoga, Qi Gong und der Atemtherapie fördern Achtsamkeit und Beweglichkeit, Spiele verbessern die Koordination und machen vor allem Spaß. Die Kombination von koordinativen und kräftigenden Bewegungen fördern Kraft, Beweglichkeit und die Bewegungssicherheit.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Differenzierung, da viele Gruppen auch gemischt sind: Während manche Teilnehmer sitzen müssen, könnten andere durchaus auch im Stehen die Stunde absolvieren

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Vereinsmitglieder

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 29. April 2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Referent/in: Daniela Ludwig

Gebühr: 65,— € Fortbildung **LV:** ÜL8 (Fum)
inkl Skript und Mittags-Snack

Anmeldung: SK Groß-Gerau, Anke Rubien, a.rubien@sportkreis-gross-gerau.de

Ganzheitliche Übungen im Sitzen

Die Übungen in diesem Seminar richten sich an Gruppen, deren Teilnehmer überwiegend im Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker im Kurs teilnehmen. Sie lernen verschiedene Übungen aus den Bereichen Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung kennen, um auch in einer sitzenden Gruppe ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training durchführen zu können. Sie erhalten eine Vielzahl an Übungen und Ideen, um verschiedene Stundenbilder mit ganzheitlichen Übungen im Sitzen füllen zu können.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Rüsselsheim, 16. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Milana Isabell Succo

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.03 **LV:** ÜL8, B8 (Fum)

Denken, Spielen und Bewegen

Training von Kopf bis Fuß

Ob als Gruppenleitung oder im Alltag, neue Ideen und Variationen werden immer benötigt. Erweitern Sie Ihr Übungsrepertoire und lernen Sie die Schwierigkeitsgrade zu variieren, das Training für Körper und Geist zu kombinieren. Sie lernen kreative Wortspiele, verrückte Merkspiele, phantasievolle Assoziationsübungen und Bewegungsspiele, die auch das Gehirn fordern. Damit verbessern sie sowohl die Konzentration, als auch die Koordination und Flexibilität. Denken beim Bewegen und Bewegen beim Denken, ein bunter Übungscocktail aus spielerischen Elementen und koordinativen Übungen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 22. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Monika Volkmann-Lüttgen

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.02 **LV:** ÜL8

Denken - Üben - Kopf fit



Das tägliche Training für unser Gehirn ist ganz einfach und leicht umzusetzen! In diesem Seminar geht es um praktische Übungen – mündlich, schriftlich und spielerisch -, Ideen und Möglichkeiten sein Gehirn täglich fit zu halten und zu aktivieren. Die Denkflexibilität, Merk- und Konzentrationsfähigkeit, sowie die Wahrnehmungs- und Assoziationsfähigkeit werden durch entsprechende Übungen geschult und Anregungen für den Alltag geschaffen. Verbunden mit kurzen theoretischen Hintergründen gibt es einen bunten motivierenden Übungscocktail für alle Altersklassen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und interessierte Teilnehmer:innen

Ort / Termin: Online, 01. - 15. Februar 2023, jeweils von 09:00 bis 10:30 Uhr
3 Termine: 01.2.23, 08.02.23 und 15.02.2023

Leitung: Monika Volkmann-Lüttgen

Gebühr: 75,— € Online Seminar inkl. Hausaufgaben

Veranst.Nr.: 23.221.04

LV: ÜL8

Kopf & Körper Fit

Ein Programm-Mix für die Gesundheit von Kopf und Körper-

Der Körper braucht Bewegung, die Muskeln Training und das Gehirn Aufgaben, um leistungsfähig, wach und interessiert zu bleiben. Ein fitter und agiler Mensch verkörpert dies und beweist somit im Alltag oft auch eine hohe Denkflexibilität, Anpassungsfähigkeit und Mobilität. Sie erhalten in diesem Kurs viele unterschiedliche Anregungen für drinnen und draußen. Inhalte: Brainwalk / Denkspaziergang, Gehübungen, Spiele für den Kopf mit leichter Bewegung, Gymnastik für den Körper.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Leitung: Monika Volkmann-Lüttgen

I. Ort/Termin Region Frankfurt, 23. April 2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.06 **LV:** ÜL8

II. Ort/Termin Wetzlar-Hermannstein, 17. Juni 2023

Gebühr: auf Anfrage Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 70873

Anmeldung: SK Lahn-Dill, Bärbel Dobsza, Tel. 06441/995213, info@skld.de

Gedächtnistraining in Bewegung

Wer seine geistige Leistungsfähigkeit schnell und nachhaltig trainieren möchte, sollte sich an einer Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining versuchen, denn das Gehirn kann wie ein Muskel während körperlicher Übungseinheiten trainiert werden. Wir werden uns mit einer Spannweite an Koordinationsübungen, Parcourabläufen und den Prinzipien des Trainings auseinandersetzen und viele Beispiele praktisch anwenden. Gemeinsam werden wir im „brainstorming“ Hintergründe aufarbeiten, die zeigen, dass die Merkfähigkeit und Konzentration durch Konfrontationen mit nicht alltäglichen Herausforderungen gesteigert werden können und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen erarbeiten.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Kassel, 24. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Zohreh Almadani

Gebühr: 70,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.52

LV: ÜL8

Sturzprophylaxe

Durch den Verlust der Gleichgewichtsfähigkeit betagter Menschen kommt es häufig zu Stürzen und sturzbedingten Verletzungen, die sogar zur Pflegebedürftigkeit führen können. Neben der entstandenen Immobilität spielt die Angst vor neuen Sturzereignissen eine bedeutende Rolle. Ein gezieltes Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie die Prävention von Stürzen leistet einen wesentlichen Beitrag zur Verminderung von individuellen und sozialen Belastungen und führt zur Erhöhung von Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität. Die Inhalte des Seminars liefern vor allem auch Aktivitäten zur Vorbeugung eines Sturzes wie die Gestaltung des Umfeldes und das Training motorischer Grundeigenschaften und wie man dies in einer Bewegungseinheit in Verein, Seniorengruppe oder Altenpflege integrieren kann.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 11. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Christine Oehme-Gourgues

Gebühr: 72,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.07 **LV:** ÜL8, B8 (Fum)

Fallschule und Sturzprophylaxe Plus

Richtig fallen statt gefährlich stürzen

Stürze und deren Folgen müssen nicht sein. Doch selbst eine intensive und langjährige Gleichgewichtsschulung, eine kontinuierliche sportliche Betätigung, eine bewusste und ausgewogene Lebensführung sowie das Erkennen und Beseitigen möglicher Sturzursachen im Wohnumfeld können Stürze nicht ausschließen. Inhalt und Ziel dieses Seminars ist es, wie man Sturzfolgen idealerweise vermeiden kann. Es umfasst dabei klassischen Bereiche wie Körperwahrnehmung, Gleichgewichtsschulung, Beweglichkeit, bewusstes Gehen, Entspannung, Schutzhaltungen während des Fallens und insbesondere die Entwicklung einer ausreichend gestärkten Muskulatur. Weiterhin beinhaltet das Seminar, wie gestürzte Personen eigenständig aus der Bodenlage wieder auf die eigenen Beine kommen können. Das, jeweils aus unterschiedlichen Alltagssituationen abgeleitete gesteuerte Fallen sowie das eigenständige „Wieder-Aufstehen-Können“ soll Selbstvertrauen entwickeln und Sicherheit geben

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 05. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Ulli Kubetzek

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.09 **LV:** ÜL8, B8 (Fum)

Koordinations- und Gleichgewichtstraining

Unter Koordination versteht man unter anderem Orientierungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Diese Fähigkeiten werden im Kindesalter erlernt und gehen mit steigendem Alter allmählich wieder verloren. Um dem Abbau der Fähigkeiten entgegenzuwirken, müssen diese mit z.B. einem Gleichgewichts- oder Koordinationstraining wieder aufgebaut werden. Durch geeignete Übungen mit verschiedenen Materialien wie Balance Pads, Matten oder Bällen kann die Koordination spielend trainiert und verbessert werden. Damit ist Spaß für Jung und Alt garantiert. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden neue Impulse für ihr Gleichgewichts- und Koordinationstraining.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 04. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Michelle Andrews

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.50 **LV:** ÜL8, B8 (Fum)

AGIL - aktiv geht's immer leichter! (Online-Schnupperkurs)

Kurzaktivierungsmaßnahmen für Hochaltrige im häuslichen Umfeld

 Im Projekt AGIL ist das entscheidende Instrument zur Aktivierung der Zielgruppe ein neues, kultursensibel angelegtes Bewegungsangebot: Gesundheitsförderung im Alltagsleben soll durch Maßnahmen der Kurzaktivierung für Körper und Geist verankert werden. Weitere Infos siehe unten.

Zielgruppe: Ehrenamtlich Engagierte, freiwillige Betreuungskräfte, Besuchsdienste, Interessierte, Übungsleiter:innen

Ort / Termin: Online, 16. Februar 2023, 14:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Agnes Boos

Gebühr: 40,— €

Online-Seminar inkl. Karten-Set und Handbuch

Veranst.Nr.: 23.221.13

LV: ÜL4



AGIL - aktiv geht's immer leichter!

Kurzaktivierungsmaßnahmen für Hochaltrige im häuslichen Umfeld

Im Projekt AGIL ist das entscheidende Instrument zur Aktivierung der Zielgruppe ein neues, kultursensibel angelegtes Bewegungsangebot: Gesundheitsförderung im Alltagsleben soll verankert werden durch Maßnahmen der Kurzaktivierung für Körper und Geist. Hierbei wird auf ein bewährtes finnisches Konzept zurückgegriffen (Kunnon eväät). Es handelt sich um 52 Übungskarten (für jede Woche des Jahres eine) und ein Handbuch mit Erläuterungen.

Inhaltlich werden die Bereiche Koordination, Gedächtnistraining, Kräftigung und Mobilisation angesprochen. Menschen mit funktionellen Einschränkungen werden in ihrer häuslichen Umgebung aktiviert und motiviert, um die körperliche Beweglichkeit möglichst lange positiv zu beeinflussen. Die Übungen können von Betreuungskräften, freiwillig Engagierten oder Angehörigen einfach und schnell angeleitet und durchgeführt werden. Die Zielgruppen sollen wöchentlich mehrmals und individuell angepasst, ohne großen Zeit- und Platzaufwand, das gesundheitsfördernde Angebot nutzen können.

Zielgruppe: Ehrenamtlich Engagierte, freiwillige Betreuungskräfte, Besuchsdienste, Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 18. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Agnes Boos

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Karten-Set und Handbuch

Veranst.Nr.: 23.221.14

LV: ÜL8

Fit über 70!

Aktiv und gesund im Alter

In diesem Seminar werden Übungen geschult, die den Alterungsprozess im Körper verlangsamen, die Beweglichkeit und Kraft fördern und das Gehirn auf Trab halten, so dass man bis ins hohe Alter gesund, kraftvoll und vital bleibt. Hierzu gehört das Training für die Augen genauso wie für die Füße, Hände und den Rumpf, zudem wird ein leichtes Ausdauertraining zur Stärkung des Kreislaufs ausgeführt. Dies wird noch unterstützt durch gezieltes Atem- sowie Mentaltraining. Die Übungen finden - sowohl für aktive als auch für eher immobile Ältere und Hochaltrige - im Sitzen und Stehen statt, sodass man als diese Zielgruppe mit Leichtigkeit in gemischte Kurse integrieren kann.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Rüsselsheim, 02. September 2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 75,— €

Seminar und Skript

Veranst.Nr.: 23.221.11

LV: ÜL8, B8 (Fum)

Aktiv und Mobil

Koordination und Kraft bis ins hohe Alter

Welche Bedeutung hat Mobilität für ältere Menschen? Mobilität bedeutet Selbstwert, Selbstbewusstsein, Lebenslust, Freiheit und Selbstständigkeit. Bewegung schützt vor chronischen Erkrankungen, die besonders häufig im Alter auftreten. Deshalb ist es wichtig, sich zu bewegen und auch im Alter noch zu fordern. Sport kräftigt Muskeln und Knochen und führt dazu, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Muskelaufbau im Alter wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Koordinationstraining ist für ältere Menschen von besonderer Bedeutung, da der Gleichgewichtssinn mit zunehmendem Alter deutlich abnimmt und dadurch auch die Sturzgefahr zunimmt. In diesem Seminar kommen verschiedenen Kleingeräten zum Einsatz - für Übungen im Stehen und auch auf der Matte.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 09. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Daniela Ripperger

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.221.05

LV: ÜL8, B8 (Fum)

Sport bei Osteoporose

Der Begriff Osteoporose ist vielen Menschen geläufig, doch was genau ist die Osteoporose und wie kann sportliche Aktivität Betroffene in ihrer Therapie unterstützen. Für Osteoporose-Betroffene hat Sport zahlreiche positive Auswirkungen. Er schult die Motorik, senkt das Sturzrisiko, verbessert die Körperhaltung und fördert die Beweglichkeit. Durch regelmäßiges koordinatives Training und Krafttraining erleben die Betroffenen ein verbessertes Körpergefühl. Die Fortbildung vermittelt einen Überblick über die wichtigsten Aspekte dieser Thematik und gibt Interessierten zahlreiche Übungen für die Praxis mit an die Hand.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 24. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Mico Mitrovic

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.201.42

LV: ÜL8, B8 (Fum, HuB)

FITNESS UND TANZ

Fit - Fun - Functional

Koordinations- und Bewegungsgymnastik

Mit viel Spaß bei fetziger Musik unter dem Motto „fit von Kopf bis Fuß“ eine Übungsstunde zu gestalten, erfahren Sie bei der Fortbildung mit Eckhard Deflize. Funktionales Training ist in aller Munde. Das Ganzkörpertraining mit oder ohne Kleingeräte mit dem Ziel der allgemeinen Fitness bringt Ihre Teilnehmer:innen in jeder Hinsicht für die vielfältigen Anforderungen des Alltags und Freizeitsport in Form. Neben Konditions- und Gymnastikeinheiten sind auch Koordinationsübungen ein prägender Inhalt dieser Fortbildung. So werden die Einsatzmöglichkeiten des Erlernten bei der Umsetzung in Ihren Übungsstunden sicherlich vielfältig und erfolgreichen Anklang finden.

Zielgruppe: Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Vereinsvertreter:innen

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 28. Januar 2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Eckhard Deflize

Gebühr: 65,— € Fortbildung **LV:** ÜL8
inkl Skript und Mittags-Snack

Anmeldung: SK Groß-Gerau, Anke Rubien, a.rubien@sportkreis-gross-gerau.de

Neue Ideen für Intervallkurse

Intervalltraining ist eine der beliebtesten Trainingsformen und ist vielseitig einsetzbar. Bei dieser Trainingsform wechseln sich schnelle, intensive Abschnitte mit aktiven Erholungsphasen ab. So können Du und Deine Teilnehmenden die eigene Fitness stetig verbessern. Im Rahmen dieser Fortbildung kannst Du dich auf viele neue Ideen und Übungen freuen, die Du in Deinen eigenen Kursen auch gleich umsetzen kannst. Wir werden uns mit unterschiedlichen Intervall-Längen in Theorie und Praxis beschäftigen und u.a. auch das Step-Board mit in einige Trainingsblöcke integrieren.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Kassel, 29. Januar 2023, 11:00 - 14:30 Uhr

Leitung: Sarah Rose

Gebühr: 38,— € Seminar inkl. Kurzsript

Veranst.Nr.: 23.231.14 **LV:** ÜL4, Fit4

Hit, HIIT, HILIT & CO

Intervalltraining Varianten

Es gibt mittlerweile einige Trainingsformen des Intervalltrainings - von Hit über HILIT bis zu Tabata. Jedoch was passt zu wem? Welche Trainingsform ist für wen sinnvoll und was verbirgt sich dahinter? Welche Vorteile ergeben sich daraus? Die Antworten auf diese Fragen und noch vieles mehr erfährst du in diesem Workshop. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Gewichten. Eingesetzt werden zum Beispiel Kettlebells, Medizinbälle und Hantelstangen mit Scheiben.

Zielgruppe: Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Vereinsvertreter:innen

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 18. Februar 2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Daniela Ripperger

Gebühr: 65,— € Fortbildung **LV:** ÜL8, Fit8 inkl Skript und Mittags-Snack

Anmeldung: SK Groß-Gerau, Anke Rubien, a.rubien@sportkreis-gross-gerau.de

Functional Training – kurzweilig verpackt in dein Workout

Was genau ist eigentlich der Unterschied zwischen Functional Training und klassischem Krafttraining an der Maschine? Warum ist Functional Training so aktuell und wie setze ich es in meine Kurse effektiv ein? Wir gehen ausgiebig auf die verschiedenen Bewegungsformen ein, analysieren die Zusammenhänge und erarbeiten entsprechende Übungen dazu. Hier geht es insbesondere um die vielen verschiedenen Varianten für eine Kursstunde. Ob Stationstraining, Low oder High Intensity Training oder einfach die solide Gymnastik: Neben den Übungen kommt es vor allem auch auf die Gestaltungsform an! Wir orientieren uns hierbei insbesondere an Gestaltungsformen z. B. aus dem Cross Training wie EMOM, AMRAP oder andere WOD- (Workout of the day) Formen. Aus unzähligen und spannenden Möglichkeiten stellen wir abschließend ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Training zusammen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Kassel, 19. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Salvatrice Plantera

Gebühr: 70,— €

Seminar, Skript

Veranst.Nr.: 23.201.47

LV: ÜL8, B8, Fit8, L

Step Aerobic pur! - AufbauSeminar 2

Herzlich Willkommen in der Welt der Step Aerobic! Es erfordert viel Zeit, sich immer wieder neue Choreographien auszudenken und sie so aufzubauen, dass alle Teilnehmenden mit Spaß folgen können. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Stepkurse unterschiedlicher Niveaus mit fortgeschrittenen symmetrischen Methoden aufzubauen. Dadurch erhalten Ihre Stunden einen neuen „Kick“, es kommt Abwechslung hinein und der Spaß steigt. Neben der Theorie bleibt genügend Zeit, das Gelernte selbst in die Praxis umzusetzen. Dieser Workshop richtet sich an Übungsleitende mit Unterrichtserfahrung im Anleiten von Stepkursen.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen mit Praxis im Anleiten von Stepkursen mit der Aufbaumethode Einfügen oder vorherige Teilnahme am AufbauSeminar 1

Ort / Termin: Kassel, 26. Februar 2023, 11:00 - 18:00 Uhr

Leitung: Verena Maschke

Gebühr: 70,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.37

LV: ÜL8, B8 (HKL), Fit8

Step Intervall

Intervalltraining ist eine Trainingsmethode, die durch einen planmäßigen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Körper nicht vollständig erholen kann. Wer in den letzten Jahren die Branche etwas beobachtet hat, stellt fest, dass Intervalltraining mit Step, Zirkeltraining mit Step oder „neue“ Konzepte wie HIT (High Intensity Intervall Training) und Tabata sich im Group Fitness Bereich wieder fest etabliert haben. Dieses Seminar möchte sowohl in der Theorie aber wesentlich in der Praxis aufzeigen, dass überlegte Stundenkonzepte seitens des Trainers für unsere Mitglieder, trotz unterschiedlichen Trainingslevels, in Verbindung mit dem Step fordern und motivieren.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 26. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Roman Göbel

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.02

LV: ÜL8, B8 (HKL), Fit8

Neue Kursinhalte zum Kennenlernen: POUND®, BBP, Hula Hoop & Dance Yoga 4 in 1: Inspirationstag für Deine Kursstunden

An diesem Tag werden Sie vier unterschiedliche Kursformate ausprobieren: POUND® ist eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio, Pilates, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX® verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer! Beim Hula Hoop werden Sie merken, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren. Beim Dance Yoga – DAYO – verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. Dieses Konzept ist für jedes Fitnesslevel gut geeignet. Der Dauerbrenner unter den Workout-Formaten ist seit eh und je der BBP Kurs. Hier bekommen Sie neuen Input, um Ihre Teilnehmer:innen bei Laune zu halten. **In Kooperation mit dem FSK Lohfelden TLR.**

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Lohfelden, 04. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Sarah Rose

Gebühr: 50,— € ÜL FSK Lohfelden / 75,— € Externe
Seminar inkl. 4 exemplarische Praxisstunden mit Nachbesprechung

Veranst.Nr.: 23.231.18

LV: ÜL8

Besondere Hinweise:

Bodystyle mal anders

Ideen mit dem Stuhl, Läppchen, Besenstiel und Kochtopf



Dieser Workshop beinhaltet gezielte Kraftausdauerübungen für einen wohlgeformten Körper und eine nachhaltig geformte Körpersilhouette. Mit speziellen Übungen für alle Hauptmuskulgruppen werden Sie gefordert und auch die Problemzonen optimal bearbeitet. Es wird mit Gegenständen gearbeitet, die jeder im Haus hat. Lassen Sie sich überraschen!

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Online, 09. - 30. März 2023, jeweils donnerstags von 19:00 - 20:00 Uhr
4 Termine: 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2023

Leitung: Daniela Ripperger

Gebühr: 40,— €

Veranst.Nr.: 23.231.27

Kettlebell und Schlingentrainer - Übungen im Functional Training

Let's cross! Freuen Sie sich auf einen Workshop rund um das Thema Functional Training mit TRX und Kettlebell. Beim TRX/ Schlingentraining wird das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt. Durch die Instabilität der Gurte ist der Trainingsreiz enorm.

Ständig kommen immer kompliziertere und teurere Trainingsgeräte auf den Markt, die das Training angeblich revolutionieren sollen. Genau das Gegenteil verkörpert die Kettlebell. Sie ist in ihrer Einfachheit kaum zu unterbieten, aber in ihrer Vollständigkeit für das Ganzkörpertraining kaum zu überbieten. Diese Wunderkugel ist seit Jahrhunderten aus dem Training vieler olympischer Leistungssportler:innen, aber auch aus dem Training vieler Prominenter nicht mehr weg zu denken. Beide Trainingsgeräte in einem Workout - eine unschlagbare Kombination, die nicht nur für Muskelaufbau sorgt, sondern darüber hinaus Kalorienverbrauch garantiert.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte
Ort / Termin: Kassel, 12. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Salvatrice Plantera
Gebühr: 70,— € Seminar, Skript
Veranst.Nr.: 23.231.38 **LV:** ÜL8, B8 (HKL), Fit8

Fit Clixx powered by Drums Alive

Bewegung - Rhythmus - Lebensfreude

Erlebe einen Tag mit allen Facetten, die Drums Alive Dir zu bieten hat. Wir starten mit einer Power-Beats-Einheit, bei der Du zu energiegeladener Musik Bewegung, Rhythmus und Lebensfreude mit dem Pezziball und Drumsticks erleben wirst. Danach erfährst Du bei FitClixx, wie man traditionelle Aerobic Elemente mit dem Rhythmus der Drumsticks verbindet. Am Ende des Tages darfst Du dich bei Drumbata und Functional DrumBeats noch einmal richtig auspowern.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen
Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 18. März 2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung: Alexandra Lauter
Gebühr: 65,— € **LV:** ÜL8 inkl. Skript und Mittags-Snack
Anmeldung: SK Groß-Gerau, Anke Rubien, a.rubien@sportkreis-gross-gerau.de

Outdoortraining - fundamental funktionell

In dieser Fortbildung erwartest dich eine Kombination aus funktionellem Training und Outdoortraining. Im ersten Teil der Fortbildung geht es um das Basiswissen zum Outdoor Training und die rechtlichen Grundlagen. Wir schauen uns die Gesundheitsfördernden und positiven Auswirkungen eines Outdoortrainings an. Themen: Warm-up, Movement Preperation, Aktivierung, kleine Challenges. Lerne die geeignetsten Übungen für das Outdoortraining kennen und wie du die unterschiedlichen Trainingslevel deiner Gruppe in deine Trainingseinheit integrierst.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen
Ort / Termin: Mörfelden-Walldorf, 22. April 2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung: Lilli Wark
Gebühr: 65,— € **LV:** ÜL8, Fit8 inkl. Skript und Mittags-Snack
Anmeldung: SK Groß-Gerau, Anke Rubien, a.rubien@sportkreis-gross-gerau.de



Toning (Kräftigung) – mit Kurzhantel und Stab

Vereine und Studios sind heutzutage grundsätzlich gut mit Kleingeräten wie Kurzhanteln, Stäben, Tubes, Bändern, Bällen uvm. ausgestattet. In diesem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema „Toning (Kräftigung)“ und den dazugehörigen Übungen. Dabei bezieht sich der Fokus auf das Wesentliche: Übungen mit den Hilfsmitteln Kurzhantel und Stab, die sowohl den Schwerpunkt auf der Funktionalität als auch auf der Alltagsbeanspruchung der ausgewählten Muskelgruppen legen, für jedes Level umzusetzen sind, fordern und positive Trainingsvariation darstellen. Am Ende des Seminartages steht das Ziel als Trainer:in wieder mehr das Wesentliche zum Thema „Kräftigung“ zu sehen, viele Anregungen zur Übungsauswahl mit verschiedenen Levels zu erhalten und die daraus resultierende Motivation zum Unterrichten an den Teilnehmer weiter zu geben.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Babenhausen, 30. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Roman Göbel

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.34

LV: ÜL8, B8, Fit8

Inspiration-day

Bewegung zur Musik fällt vielen Menschen oft viel leichter, reißt sie regelrecht mit und baut Stress und Verspannungen ab. So kann präventiv Bewegungsmangel vorgebeugt werden und der Spaß am Sport kommt nicht zu kurz. Inhalte: Easy Step - ganz leicht eine eigene Choreografie erstellen; Functional Fit mit Step-Board; POUND©: intensive Cardio-Jam-Session, welche simulierte Schlagzeug-Spielen mit leichtem Widerstand kombiniert; Dance-Yoga: Bekannte Yogahaltungen werden in Tänzen verarbeitet - mit Leichtigkeit zu dem Flow, der begeistert!

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Hofheim- Diedenbergen, Anreise bis 9:45 Uhr

Leitung: Sarah Rose

Gebühr: 50,— € für aktive Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus Vereinen des MTK
70,— € Nicht-Vereinsmitglieder

Getränke sowie kleine Snacks sind in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Veranst.Nr.: 70857

LV: ÜL8, B8

Anmeldung: SK Main-Taunus e.V., Kathrin Zimmermann, info@sk-mtk.de

Natural Fitness by Salva SPORTS® - Outdoortrainingskonzept

In diesem Seminar geht es um die vielen verschieden Varianten für eine Kursstunde unter freiem Himmel. Ob Stationstraining, Functional Fitness, Hiit oder solide Gymnastik. Neben den Übungen kommt es vor allem auch auf die Gestaltungsform an. Mit verschiedenen Formen z. B. aus dem Cross fit wie EMOM, AMRAP oder andere WOD (Workout of the day) gibt es unzählige spannende Möglichkeiten, auch Outdoor ein abwechslungsreiches Training zusammenzustellen. Wir widmen uns außerdem ausgiebig motivierenden Bewegungsspielen für Erwachsene und steigen in die Details und dem Aufbau verschiedener Kursstunden ein.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Kassel, 06. - 07. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Salvatrice Plantera

Gebühr: 249,— €

Seminar inkl. Skript, Pausensnack

Veranst.Nr.: 23.201.49

LV: ÜL16, B16 (HKL), Fit16

Klassisches Zirkeltraining

Eine wunderbare Möglichkeit, viele Übungen in kurzer Zeit zu absolvieren und somit den ganzen Körper zu trainieren, ist das klassische Zirkeltraining. Bereits während der Schulzeit kommt man damit in Berührung. Über die Jahre hat es nichts von seiner Wirksamkeit verloren. Beim Zirkeltraining kann in geringer Zeit der ganze Körper in all seinen Facetten trainiert werden. Ein effektives Kraftausdauertraining ist damit genauso möglich, wie ein reines Krafttraining für den gesamten Körper oder bestimmte Körperregionen oder ein Konditionstraining – jeweils abhängig davon, in welchem Bereich die Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen liegen, welche Übungen hintereinander trainiert und wie schnell die einzelnen Bewegungen durchgeführt werden. Über Stationsarbeit wird das Herz-Kreislauf-System gefordert. Mit Eigenkörpergewichtübungen werden Stabilität, Kraft und Ausdauer trainiert, sowie über das Ganzkörpertraining die Koordination geschult. In diesem Seminar wird geschult, wie zielgruppengerecht ein Zirkeltraining aufgebaut werden kann, das in seiner Übungsfolge für unterschiedliche Leistungsniveaus und Altersgruppen zugänglich ist.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 13. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Florian Bonvissuto

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.32

LV: ÜL8, B8, Fit8

Run-add-Lethic®

Kraft- und Ausdauertraining im Freien

Run-add-Lethic® ist ein Kraft- und Ausdauertraining im Freien, bei dem die Grundlagenausdauer trainiert und die Muskulatur gestärkt wird. Außerdem werden die koordinativen Fähigkeiten geschult. Die Verbindung der Laufstrecke mit verschiedenen Stationen in den Bereichen: • Gruppenmotivation | • Functional Training | • High Intensity Training | • Laufspezifische Technikeinheiten bietet bei jeder Einheit neue Möglichkeiten. Die Vielfalt der Natur und die abwechslungsreichen Möglichkeiten des Functional Trainings, lassen jede Trainingseinheit sehr kurzweilig und zu etwas Besonderem werden. So wird eine Mauer oder Parkbank auch mal kurzerhand zum Outdoor-Fitnessstudio. Es wird nicht nur die Grundlagenausdauer trainiert, sondern der gesamte Stützapparat stabilisiert, die koordinativen Fähigkeiten geschult sowie das intramuskuläre Zusammenspiel sensibilisiert. Durch kurze Laufabschnitte innerhalb des Workouts, bietet Run-add-Lethic® auch Laufanfängern/innen einen guten Einstieg in ein abwechslungsreiches Lauftraining. Das Ganzkörpertraining in der freien Natur erhöht zudem die Sauerstoffzufuhr und sorgt für eine angenehme Trainingsatmosphäre. Das Hauptaugenmerk dieser Fortbildung wird auf die Lauftechnik- und den Aufbau von kurzweiligen Trainingsblöcken gelegt. Wir gehen außerdem auf den positiven Einfluss von spielerischen Elementen auf die Gruppendynamik ein und wie diese in ein qualitativ hochwertiges Training eingebaut werden können.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleitende, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Kassel, 13. Mai 2023, 09:00 - 18:00 Uhr

Leitung: Salvatrice Plantera

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.39

LV: ÜL8, B8(HKL), Fit8

HIT und HIIT, HILIT, Tabata und Co.

- die Trainingsformen im Überblick

Welche Trainingsform ist für wen sinnvoll und was verbirgt sich dahinter? Welche Vorteile ergeben sich daraus? Es gibt mittlerweile einige Trainingsformen des Intervalltrainings von HIT bis Tabata. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie ein solches Training gestaltet werden kann und wie sich diese Trainings voneinander unterscheiden. Spaß und Schwitzen inklusive:-) Diese Trainingsmethoden stammen aus dem Kraft- und Kraftausdauer- sowie Ausdauerbereich, die im Kursformat oder als Home- oder Outdoor-Workout durchgeführt werden können. HILIT eignet sich zusätzlich noch für die Verbesserung der Flexibilität.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Babenhausen, 14. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Daniela Ripperger

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.22

LV: ÜL8, B8 (HKL)Fit8

Primal Moves

Natürliche Bewegungen erlernen für mehr Kraft und Ausdauer

Primal Moves basieren auf einem ganzheitlichen Trainingskonzept, dass ohne den Zusatz von Geräten auskommt. In erster Linie geht es darum den Fokus auf die natürlichen Bewegungen des Körpers zu legen. Viele Bewegungen, z.B. auf der Arbeit im Büro oder im klassischen Training im Fitnessstudio fordern unseren Körper und Geist nur sehr einseitig heraus. Primal Moves als frühkindliche Muster lenken unsere Wahrnehmung und den Fokus wieder auf uns selbst. Dieses Seminar ist für Trainer:innen und Interessierte, die einen besseren Bezug zu ihrer eigenen Beweglichkeit herstellen wollen, sowie ihre Kraft aufbauen und ihre Koordination verbessern wollen. Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht basieren auf dem Training mit Animal Moves. Mit fließenden Übergängen, sogenannten Transitions, werden Basisübungen in einem Flow verbunden.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 03. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Lilli Wark

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.29

LV: ÜL8, Fit8

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sich mit dem Erlernen von grundlegenden Selbstverteidigungstechniken beschäftigen möchten. Der Kurs vermittelt einen ersten Überblick über Grundtechniken wie z.B. Verteidigungshaltung, Fauststöße oder Trittschritte sowie deren Abwehrmöglichkeiten. Auch das Pratzentraining, sowie SV-spezifische Bewegungsdrills werden eingeführt. Partner- und Kontakttraining sind essentieller Teil dieses Kurses.

Ort / Termin: Region Frankfurt, 09. Juli 2023, 09:30 - 17:15 Uhr

Leitung: Florian Bonvissuto

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.04

Neue Ideen für ein Intervalltraining

Ob High Intensity Training (HIT) oder Tabata-Intervalle, diese Formen des Trainings sind abwechslungsreich und spielerisch gestaltbar. Mit ausgewählten Übungen, in kurzen und längeren Intervallen, werden in diesem Seminar das Herz-Kreislauf-System, die Grundlagenausdauer und erhöhte Ausdauerfähigkeit gefördert. Eine starke Durchblutung des gesamten Organismus geht mit einer maximalen Sauerstoffaufnahme während des Trainings einher. Ein nicht ganz trivialer Nebeneffekt ist die erhöhte Fettverbrennung, die besonders in Kombination verschiedener Übungskomplexe wie z.B. The Fab Four erreicht wird. Ein zielgruppenbezogener Rahmen gibt den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, in diese Form des Trainings einzusteigen und Intervalle unterschiedlicher Intensitätsvariationen zu konzipieren. Dieses Seminar bietet für verschiedene Leistungsniveaus unterschiedliche Kursaufbauten, die es erlauben, ein individuelles Training zu gestalten.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, 17. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Florian Bonvissuto

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.33

LV: ÜL8, B8 (HKL), Fit8

Core Training für einen starken Rücken

Dieses Seminar stellt den „Core“, das Zentrum unseres Körpers, in den Mittelpunkt. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht beinhaltet Variationen zur Verbesserung der Mobilisation, Balance, sowie Kräftigung der Rücken- und Bauch- und Tiefenmuskulatur. Es werden viele praktische Bewegungen aus dem funktionellen Rückentraining kombiniert und mit Übungen zur Gelenkmobilisation ergänzt. Es werden Bewegungen aus der frühkindlichen Entwicklungsphase ausprobiert und neu abgespeichert. Außerdem erhalten Sie einen theoretischen Einblick in die funktionelle Anatomie der Rumpfmuskulatur und erfahren welche Muskelgruppen und Muskelketten permanent zusammenarbeiten.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 14. Oktober 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Lilli Wark

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.241.10

LV: ÜL8, B8 (HuB), Fit8

Jazz-Dance & Show-Jazz

In diesem Workshop werden wir ein Warm- Up, sowie verschiedene Übungsmuster und Technikkombis aus dem Bereich Jazz-Dance erarbeiten. Anschließend werden wir zwei unterschiedliche Jazz-Dance Choreografien einstudieren, in die die gelernten Inhalte integriert sind. Eine Choreografie mit Basic-Steps, gemischt mit modernen Elementen.

Die zweite Choreografie aus Show-Jazzschritten und Musical-Dance. Ein Workshop mit viel Abwechslung und vielen Übungsmustern für den eigenen Unterricht.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Babenhausen, 07. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Felicitas Hadzik

Gebühr: 75,— €

Seminar,

Verwendung der Choreografien erlaubt!

Veranst.Nr.: 23.231.26

LV: ÜL8

Schnupperworkshop ENERGY DANCE®

Schnell findest Du beim Mitmachen heraus, dass Du beim ENERGY DANCE® viel leichter den vorgegebenen Bewegungen folgen kannst. Eine Bewegung fließt in die nächste, es gibt keine zackigen Veränderungen im Ablauf, die Dir möglicherweise Mühe machen und Dich aus dem Tritt bringen können. Auch bei der Musikauswahl fühlst Du, wie erfrischend anders die verwendete ENERGY DANCE® Musik ist. Abwechslungsreich, aus verschiedenen Stilrichtungen, erzeugt sie einen besonderen Spannungsbogen, der Dich emotional vielfältig anspricht und dadurch immer wieder neue Bewegungsformen entstehen lässt. Wirklich erstaunlich, was Musik und Bewegung hier bewirken können! Bei diesem Workshop hast Du die Gelegenheit, das umfassend wirkungsvolle Bewegungssystem kennenzulernen und Übungen zum Erlernen der Methode vermittelt zu bekommen.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Sport- und Gymnastiklehrer:innen, prof. Bewegungsfachkräfte, Physiotherapeuten:innen, langjährige Teilnehmer:innen von Gymnastik- und Tanzkursen

Ort / Termin: Kassel, 19. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Uwe Kloss

Gebühr: 59,— € mit Gymcard, 69,— € ohne Gymcard Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.17 **LV:** ÜL8, B8

Tänzerisches WARM-UP

Aufbau und Gestaltung von Tanzelementen als Warm-Up

Sie möchten Ihre Tanzklasse professionell mit einem durchgestylten Warm-Up beginnen? In diesem Workshop erhalten Sie viele Anleitungen und Übungen für Aufwärmtrainings der Tanzstile Jazz-Dance, Modern-Dance und Funky-Steps.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Rüsselsheim, 06. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Felicitas Hadzik

Gebühr: 75,— € Seminar, Workshop zum Mitfilmen, Musik, Verwendung der Choreografien erlaubt

Veranst.Nr.: 23.231.28 **LV:** ÜL8





YOGA UND PILATES



Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrofon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Bei einigen Seminaren ist es erforderlich, dass die Kamera während der gesamten Veranstaltung angeschaltet bleibt, um einen Austausch zu ermöglichen und an Praxisphasen teilzunehmen. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, von den Seminaren sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Bildaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots, Video-Captures oder andere digitale Speicherungen jedweder Art zu machen oder zu verbreiten.

Yoga. Atmung und Stimme



Gerade für Übungsleiter/innen ist eine präzise und raumfüllende Stimme wichtig und immer der erste Eindruck für unser Gegenüber. In diesem Workshop verbinden wir Übungen aus dem Yoga mit Stimmtraining für eine gute körperliche und stimmliche Präsenz. Eine entspannte und mit der Tiefe des Körpers verbundene Atmung ist das Fundament einer gesunden, kräftigen Stimme. Claudia Rauer (AYUR-Yogalehrerin) und Mona Deibele (Stimm- und Sprechtrainerin, Gesangspädagogin Leipzig), zeigen in entspannter Atmosphäre Übungen aus dem Yoga und der Stimmtherapie mit dem Ziel, das volle Potenzial unserer Stimme und unserer körperlichen Präsenz zu entwickeln. Zu Beginn des Workshops werden Stimme und Atemmuskulatur durch bewusstes Atmen in leichten Bewegungsabläufen aus dem Yoga vorbereitet. Dadurch erhöht sich das Atemvolumen, erweitert sich der Stimmklang, die Tragfähigkeit der eigenen Stimme wird erlebbar.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen mit Yoga-Erfahrung

Ort / Termin: Online, 11. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Claudia Rauer

Gebühr: 107,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.19

LV: ÜL8, B8

Hands on

Taktiler Ausrichten und Korrigieren in Yoga und Wirbelsäulengymnastik

Als Voraussetzung für korrektes und präzises Üben werden in diesem Seminar zunächst die Grundlagen einer guten Haltung in Anlehnung an die Spiraldynamik besprochen, die anschließend in Partnerübungen angewendet werden. Danach werden gemeinsam einige methodische Übungsreihen exemplarisch erarbeitet. Hierzu gehört auch das Erlernen einer präzisen, verbalen Anleitung. Im zweiten Teil des Tages werden in Partnerarbeit sog. Alignements und Adjustments, also taktiler Ausrichten und Korrigieren geübt. Sie haben ausreichend Zeit, um gemeinsam zu üben und mehr Sicherheit für die Tätigkeit als souveräne und kompetente Trainer:innen und Übungsleiter:innen zu erhalten.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 25. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Susanne Klausmann

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.17

LV: ÜL8, B8 (HuB)

Yoga - Themenstunden entwickeln, Asanas und ihre Bedeutung

Im Yoga wird den Teilnehmer:innen mehr als nur ein sportliches Workout vermittelt. Hinter jedem Asana steckt eine Philosophie und eine Wirkung, also eine Qualität, die man als Stunden-thema aufgreifen kann. Zudem muss der Körper vorbereitet werden, um verschiedene Asanas überhaupt umsetzen zu können. Eine Übungsstunde, die die Teilnehmer:innen gut vorbereitet und die ein Thema hat, was sich wie ein roter Faden durch die Praxis zieht, hat einen deutlich höheren Wert und Effekt. In diesem Seminar wird geschult, wie man eine Yoga Stunde sinnvoll aufbaut und mit yogaphilosophischen Aspekten lebendig macht.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Physiotherapeuten

Ort / Termin: Region Frankfurt, 11. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Nicole Zielinski

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.01 **LV:** ÜL8, B8 (HuB)

Athlet Yoga

Yoga für Sportler

Für alle Sportler:innen, die ein dynamisches Flow Yoga kennenlernen möchten. Athlet Yoga ist die ideale Kombination eines sportlichen Workouts und Yoga. Dabei werden die besonderen Bedürfnisse von Sportler:innen thematisiert. In diesem Seminar lernen Sie die Grundgedanken von Yoga kennen und diese danach in der Praxis umzusetzen. Es werden verschiedene Flows zur Förderung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit ausgeführt. Dieser Tag ist praxisorientiert und bietet ein abwechslungsreiches Programm aus Sport, Yoga, Atemtechniken und Entspannung sowie Mental Training und Meditation. Es erwartet dich ein erlebnisreicher Tag, an dem Körper, Seele und Geist in Einklang kommen. Für dieses Seminar ist keine Yogaerfahrung nötig.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 18. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Susanne Klausmann

Gebühr: 75,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.16 **LV:** ÜL8, B8, Fit8

Yin Yoga und Faszien

abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung für Lehrende

Seit einigen Jahren ist das Faszientraining aus dem Sport und dem großen Feld der Bewegung nicht mehr wegzudenken. Früher, als über-„flüssiges“ Gewebe unbeachtet, hat es nun, mit der heutigen Möglichkeit bildgebender Verfahren einen wichtigen Anteil im Verständnis der Körpergesundheit eingenommen - wenn nicht sogar einen wesentlichen Anteil. Wie die Faszienarbeit zunutze gemacht werden kann, um den Körper gesund zu erhalten, Stressabbau zu fördern und somit dem Alltag besser begegnen zu können, wird in diesem Seminar anhand verschiedener Möglichkeiten erläutert und erprobt. Yin Yoga, davon abgeleitete Variationen, Faszien Yoga, Yang & Yin sind Bestandteile dieses Seminars. Es richtet sich an Übungsleiter:innen und Trainer:innen mit Yoga-Erfahrung.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen, Yoga-Lehrer:innen

Ort / Termin: Büttelborn, 30. April 2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Leitung: Angela Reitmeyer

Gebühr: 55,— € Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.25 **LV:** ÜL8, B8 (HuB), Fit8

Stabile Mitte

Die Körpermitte ist das Zentrum unserer inneren Kraft. Yogaübungen aus dem AYUR-Yoga verhelfen uns auf körperlicher Ebene zur Kräftigung und Entspannung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und dadurch zu einem flexiblen, natürlichen Stützkorsett der Wirbelsäule. Auf der energetischen Ebene werden drei wichtige Energiezentren angesprochen: das Wurzelchakra, das mit Sicherheit und Vertrauen verbunden wird, das Sakralchakra, das Lebensfreude und Kreativität anspricht sowie das Nabelchakra, welches für Ausdauer und Willensstärke steht. Im Zentrum des Workshops steht eine Yogapraxis mit der die Muskulatur der Körpermitte und des Stützapparates gekräftigt und gedehnt wird. Darüber hinaus wird es Hintergrundinformationen aus der Anatomie geben, Übungen zur besseren Wahrnehmung des Beckenbodens sowie Atemübungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur. Wir beenden den Workshop mit einer Klangschalendentspannung.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter:innen, Trainer:innen mit Yoga-Erfahrung

Ort / Termin: Rüsselsheim, 17. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Claudia Rauer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.20

LV: ÜL8, B8 (HuB, Fum), Fit8

Ausrichtung in der Asana Praxis

gesundes Yoga im Hier und Jetzt

Unterschiedliche Anforderungen von Kursteilnehmenden erfordern unterschiedliche Anpassungen des Unterrichts. In diesem Seminar wird veranschaulicht, welche Asana für wen geeignet ist bzw. aufgrund z.B. anatomischer Voraussetzung nicht geeignet ist. Zudem erhalten Sie hier Informationen, wie sog. „Props“ in der Yoga-Praxis eingesetzt werden können, Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte, Decken etc., um einen bestmöglichen, gesunden Nutzen der Teilnehmenden zu gewährleisten. „Hands-On“ – Ja oder Nein? Und wenn ja, wie sollte adäquat korrigiert werden? Auch Yoga lebt im Wandel - durch die Bedürfnisse der Teilnehmenden und neuen Erkenntnissen der Anatomie.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter:innen mit Yogaerfahrung, Yoga-Lehrer:innen

Ort / Termin: Büttelborn, 25. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Angela Reitmeyer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.26

LV: ÜL8, B8

Pilates - Rückbildung: Die Zeit nach einer Schwangerschaft

Pilates ist ein ideales Training in der Zeit nach einer Schwangerschaft. Etwas abgewandelt und auf die körperlichen Bedürfnisse einer Frau nach der Schwangerschaft angepasst, kann der Körper wunderbar wieder ins Gleichgewicht geführt werden. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer:innen, welche Veränderungen der Körper während einer Schwangerschaft erlebt und was genau rückgebildet werden muss. Zudem wird geschult, welche Aufgaben die einzelnen Muskeln und Körperbereiche haben und worauf es zu achten gilt.

Zielgruppe: (Präventions-) Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Physiotherapeuten

Ort / Termin: Region Frankfurt, 16. September 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Nicole Zielinski

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.251.02

LV: ÜL8, B8



BILDUNGSURLAUB

ALS SCHULUNG ZUR WAHRNEHMUNG EINES EHRENAMTS

Als anerkannter Bildungsurlaubsträger des Landes Hessen beantragt die Bildungsakademie auf Anfrage und in Absprache mit ihren Mitgliedern beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Anerkennung von Bildungsurlauben als Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamts.

Als Ehrenämter i.S. des Gesetzes gelten nur solche, die in Erfüllung staatsbürgerlicher Pflichten zur Stärkung des demokratischen Gemeinwesens oder in sonstigem besonderen Gemeinwohlinteresse ausgeübt werden. Zu den Bereichen ehrenamtlicher Tätigkeiten für deren Schulungen ein Anspruch nach dem HBUG geltend gemacht werden kann, gehört u.a.:

der Sport, insbesondere die Tätigkeit als Übungsleiterin oder Übungsleiter:

Das Land Hessen erstattet den hessischen privaten Beschäftigungsstellen für den Zeitraum der Freistellung für die Teilnahme an einer vom Ministerium für Soziales und Integration anerkannten Ehrenamtsschulung das in tatsächlicher Höhe fortgezahlte Arbeitsentgelt.

Bitte nehmen Sie bei Rückfragen hierzu Kontakt mit uns auf.

Gültige Anerkennungen liegen bereits vor:

- für Übungsleiter-Ausbildungen des Landessportbundes Hessen e.V.
- für Vereinsmanager-Ausbildungen des Landessportbundes Hessen e.V.
- für Übungsleiter- und Trainer-Ausbildungen des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Verbandes e.V.
- für Trainer-Ausbildungen des Hessischen Golf-Verbandes e.V.
- für Trainer-Ausbildungen des Hessischen Hockey-Verbandes e.V.
- für Trainer-Ausbildungen des Hessischen Ski-Verbandes e.V.
- für Trainer-Ausbildungen der Hessischen Taekwon-Do Union e.V.
- für Trainer-Ausbildungen des Hessischen Tischtennis-Verbandes e.V.
- für Trainer-Ausbildungen des Hessischen Triathlon-Verbandes e.V.
- für Übungsleiter- und Trainer-Ausbildungen des Hessischen Turnverbandes e.V.



BILDUNGSURLAUB ZUR POLITISCHEN BILDUNG

Unsere Bildungsurlaube sind Maßnahmen gemäß des Hessischen Bildungsurlaubsgesetzes. Anerkennungen für andere Bundesländer sind auf Anfrage möglich und ggf. kostenpflichtig. Ausführliche Beschreibungen zu den Veranstaltungen und den im Preis enthaltenen Leistungen finden Sie auf unserer Homepage www.sport-erlebnisse.de.

Zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in der Modellregion Bregenzer Wald Möglichkeiten enkeltauglicher Regionalentwicklung im europäischen Vergleich

Im Oberallgäu und der angrenzenden Gebirgsregion Bregenzerwald nahe dem Bodensee haben sich seit 2008 acht österreichische und sechs deutsche Gemeinden zum grenzüberschreitenden Naturpark Nagelfluhkette zusammengeschlossen. Ziel dieser Modellregion ist die gemeinsame Gestaltung einer zukunftsfähigen Regional- und Klimapolitik im Einklang mit der einzigartigen Gebirgsnatur. Die Teilnehmenden erkunden im Seminar ressourcenschonend, zu Fuß und in Kombination mit dem regionalen ÖPNV-Angebot, die winterliche Bergnatur mit ihren imposanten Gipfeln, tief eingeschnittenen Wildbachschluchten und malerischen Almgebieten im Naturpark Nagelfluhkette sowie die dörflichen Strukturen der Talschaften. Regionale Kreislaufwirtschaft und lokale Wertschöpfungsketten lernen wir dabei "hautnah" vor Ort kennen. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Winter-Bergwanderausrüstung erforderlich. **Witterungsabhängige Schneeschuh-Exkursionen!**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Hittisau (Österreich), Pension Bals, 05. - 10. Februar 2023

Leitung: Gerhard Rohrmoser

Gebühr: ab 820,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.03

Tourismus versus Klima- und Naturschutz in Terra Raetica

Naturverträglich unterwegs in den Alpen - Notwendigkeit von Schutzgebieten in Deutschland und seinen Anrainerstaaten

Ab dem 6. Jh. v. Chr. lebten in den Alpentälern von Nord- und Südtirol, der Ostschweiz und dem Trentino die Stämme der Räter. Diese kulturelle Gemeinschaft mehrerer Völker des Alpenraums bezeichnete man zur Zeit der Römer als Terra Raetica (rätisches Land). Heute gewinnt die Terra Raetica ein neues Gewicht: Die Regionen im Dreiländereck Österreich, Schweiz, Italien rücken näher zusammen. Die Zielsetzung ist eine verstärkte grenzüberschreitende Kooperation hinsichtlich Kultur, Natur, Mobilität und Tourismus. Im Rahmen des Bildungsurlaubs erleben und erwandern wir den Tiroler Naturpark Kaunergrat. Der Naturpark wurde auf Initiative der einheimischen Bevölkerung gegründet und erstreckt sich über neun Gemeinden der drei Täler Pitztal, Kaunertal und Inntal über einen Höhendifferenz von 3.000 Metern von den Inn-Auen bis zum Gipfel der Wildspitze (3.768 m). Neben der Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten zeichnet er sich durch kulturhistorischen Reichtum und eine außergewöhnliche Kulturlandschaft aus. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Winter-Bergwanderausrüstung erforderlich. **Witterungsabhängige Schneeschuh-Exkursionen.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Fliess/ Tirol (Österreich), Hotel Traube, 12. - 17. Februar 2023

Leitung: Dr. Sigmund Prummer

Gebühr: ab 820,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.04

Tourismus versus Klima- und Naturschutz im Naturpark Ammergauer Alpen

Naturverträglich unterwegs im Winter - gemäß den Protokollen der Alpenkonvention

Im Rahmen von Schneeschuhwanderungen werden wir den erst 2017 ins Leben gerufene Naturpark Ammergauer Alpen kennenlernen. Der im Landkreis Garmisch-Partenkirchen gelegenen Naturpark ist aufgrund seiner äußerst vielfältigen und abwechslungsreichen Naturräume sowie Kulturlandschaften ein Hotspot der Biodiversität und gleichzeitig zunehmend Anziehungspunkt erholungsuchender Menschen. Charakteristisch ist die große Vielfalt unterschiedlicher Lebensräume, die nach Erhaltungszustand und Lebensraumspektrum von nationaler, teilweise internationaler Bedeutung sind: Felsige Dolomit-Gebirgskämme, mystische Bergwälder und Moore, idyllische Almen und Wiesmahdhänge bis hin zum längsten intakten Flusslauf Deutschlands entlang der Ammer. Die ausgedehnten Waldgebiete sind geprägt vom extremen Kontrast zwischen urwaldnahen Naturwäldern und intensiv genutztem Fichtenforsten. Um die eindrucksvollen Kultur- und Naturschönheiten der Region zu bewahren, richten sich die Ziele des Naturpark Ammergauer Alpen explizit nach den jeweiligen Protokollen der Alpenkonvention, was die Region zum Vorbildgebiet für die Umsetzung von nachhaltigen Projekten und Maßnahmen in den Bereichen Regionalentwicklung, Umweltbildung, Tourismus und Umweltschutz macht. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Winter-Bergwanderausrüstung erforderlich. **Witterungsabhängige**

Schneeschuh-Exkursionen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Ettal/ Ammergauer Alpen, Hotel Blaue Gams, 26. Februar - 03. März 2023

Leitung: Dr. Sigmund Prummer

Gebühr: ab 820,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.02

Die Ökologie des Gebirgswinters im Biosphärenpark Nockberge

Strategischer Einsatz von Schutzkonzepten in Deutschland und der EU am Beispiel der lokalen Realität eines UNESCO-Biosphärenparks

Vor mehr als 40 Jahren wurde am 7. Dezember 1980 durch eine Volksbefragung die großtechnische Erschließung der „Nockalm“ verhindert. Am 1. Januar 1987 wurde aus dem Natur- und Landschaftsschutzgebiet der Nationalpark Nockberge, der nach einem mehrjährigen, partizipativen Prozess in einen Biosphärenpark umgewandelt wurde und sich seit dem 11. Juli 2012 offiziell als UNESCO-Biosphärenpark Kärntner Nockberge bezeichnen darf. Er erstreckt sich über die Länder Kärnten und Salzburg mit einem Gebiet von über 1.500 Quadratkilometern. Ökologisches Gleichgewicht, ökonomische Sicherheit und soziale Gerechtigkeit - auf diese drei Säulen der Nachhaltigkeit stützt sich das Schutzgebiet. Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“ (J. W. v. Goethe) Nach diesem Motto wird die ressourcenschonende Erkundung dieses alpinen Juwels den Lernprozess zu ökologischer Verantwortung und ökonomischer Vernunft begleiten. Für den Bildungsurlaub ist die Durchquerung des Biosphärenparks geplant. Es ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Winter-Bergwanderausrüstung erforderlich. **Witterungsabhängige Schneeschuh-Exkursionen.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Biosphärenpark Nockberge, 05. - 11. März 2023

Leitung: Benedikt Viebahn

Gebühr: ab 820,— € ÜHP im DZ in einfachen Unterkünften

Veranst.Nr.: 23.331.05

Winterliche Gebirgslebensräume und -tourismus in Zeiten des Klimawandels

Ökologie und Ökonomie alpiner Berggebiete „unter Druck“!

Verschneite, beeindruckende Berggipfel und winterlich, schneebedeckte Almwiesen machen die Allgäuer Alpen im Kleinwalsertal zu einem bekannten Winter-Urlaubsparadies. Als Austragungsort von Wintersportgroßveranstaltungen zieht der nahegelegene alpine Gebirgsort Oberstdorf auch internationales Augenmerk auf sich. Die Alpen gelten jedoch auch als „Frühwarnsystem“ des globalen Klimawandels. Im Seminar erfahren die Teilnehmenden mehr über die ökologische Bedeutung der Alpen und Voralpen sowie die aktuellen Auswirkungen des Klimawandels auf Natur und Tourismus. Dessen Auswirkungen sind auch im Winter bereits unübersehbar und veranschaulichen die Notwendigkeit der Bürgermobilisierung, die bereits 1991 vom Bundestag im Bericht der Enquetekommission „Schutz der Erde – Eine Bestandsaufnahme mit Vorschlägen zu einer neuen Energiepolitik“ gefordert wurde: „Notwendig sind (...) auch die aktive Unterstützung und Mithilfe der Bevölkerung. Dies setzt Sensibilisierung und Bewusstsein in Bezug auf die Problemlage voraus.“ Im Bildungsurlaub nähern sich die Teilnehmer neuralgischen Punkten der Klimawandelauswirkungen und sollen durch eigene Anschauung verstehen lernen, dass Demokratie ohne Bürgerengagement nicht funktionieren kann. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Winter-Bergwandausrüstung erforderlich. **Witterungsabhängige Schneeschuh-Exkursionen.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Hirschegg / Kleinwalsertal, Haus Bergkranz, 19. - 24. März 2023

Leitung: Gerhard Rohrmoser

Gebühr: ab 720,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.07

Erholung versus Klima- und Naturschutz im Nationalpark Berchtesgaden

Internationales Projekt der „Bergsteigerdörfer“: Naturverträglich unterwegs gemäß den Protokollen der Alpenkonvention

Der Nationalpark Berchtesgaden zeichnet sich aus durch hohe Berge, tiefe Täler und kristallklare Gebirgsflüsse. Das im Jahr 1978 gegründete Schutzgebiet mit einer Fläche von 210 km² erstreckt sich vom Königsee (603 m ü.NN) bis zum höchsten Punkt am Watzmanngipfel (2.713 m ü.NN). Gemäß dem Motto „Natur Natur sein lassen“ werden im einzigen Alpen-Nationalpark Deutschlands vier Ziele verfolgt: Schutz der gesamten Natur, Forschung, Umweltbildung und Erholung. Während des Seminars erleben und erwandern wir im Rahmen von Schneeschuhwanderungen nicht nur die unzähligen Naturhighlights des Nationalparks. Wir wollen uns in dieser Woche mit Forschungsprojekten zum Klimawandel, Berglandwirtschaft und Schutz der Natur in den Alpen auseinandersetzen. Themen aus dem Bereich „Nachhaltigkeit“, die das Leben in den Alpenländern beeinflussen. Dies betrifft sowohl die lokale Bevölkerung als auch die Erholungsuchenden. Wir werden uns zusätzlich mit den Protokollen der Alpenkonvention beschäftigen. Die Alpenkonvention ist ein völkerrechtlicher Vertrag der acht Alpenstaaten und der Europäischen Union. Eine der innovativen Ideen für eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung auf lokaler Ebene ist die „Initiative Bergsteigerdörfer“. Unser Quartier befindet sich in einem dieser „Bergsteigerdörfer“: am Hintersee im Bergsteigerdorf Ramsau. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Winter-Bergwandausrüstung erforderlich. **Witterungsabhängige Schneeschuh-Exkursionen.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Ramsau, CVJM Aktivzentrum Hintersee, 26. - 31. März 2023

Leitung: Dr. Sigmund Prummer

Gebühr: ab 840,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.06

Plastikmüll vermeiden und reduzieren - Hintergründe besser verstehen (Elba) **Bestandsaufnahme und politische Maßnahmen in Deutschland und der EU**

Im Norden des Pazifischen sowie Indischen Ozeans schwimmt die größte Müllhalde der Welt. US-Forschern zufolge hat sich der Müllstrudel im sogenannten Nordpazifikwirbel in den vergangenen 40 Jahren um das Hundertfache vergrößert und entspricht nun etwa zwei Mal der Fläche von Deutschland. Reste von Einkaufstüten, Flaschen und andere Kunststoffprodukte gefährden das Ökosystem Ozean. Die Teilnehmer erleben im Mittelmeer hautnah die direkten und indirekten Auswirkungen des weltweiten Plastikmüll-Problems. Die Lösungsansätze Italiens und der EU werden thematisiert und bewertet. Gleichzeitig sollen die Teilnehmer selbst aktiv werden und vor Ort vorhandenen wilden Müll ökologisch richtig erkennen und entsorgen. Denn gerade im Meer ist des Einen Müll bereits des Anderen Zuhause. Tauchgänge außerhalb der Seminarzeiten werden den politischen Unterricht auflockern: Wir tauchen ab im Naturschutzgebiet der italienischen Insel Elba, Heimatort der Tauchlegende Jaques Mayol. Wir erforschen die Wracks und zahlreichen Höhlen vor Elbas Küsten. Die weiten Felder mit roten Gorgonien ab einer Tiefe von 30m werden verzaubern. Neben großen Schwärmen kleiner Fische sind auch häufig Barrakudas, Muränen, Congeraale und Barsche anzutreffen. Mit etwas Glück begegnet man sogar einem Mondfisch oder trifft auf neugierige Delfine.

Zielgruppe:	Interessierte
Leitung:	Norman Jahn, Johanna Wiedling
Gebühr:	ab 890,— € bei Übernachtung im Einzelzimmer (mit 2 P. im Bungalow)
I. Ort/Termin	Elba (Italien), 08. - 15. April 2023
Veranst.Nr.:	23.331.28
II. Ort/Termin	Elba (Italien), 15. - 22. April 2023
Veranst.Nr.:	23.331.09
III. Ort/Termin	Elba (Italien), 06. - 13. Mai 2023
Veranst.Nr.:	23.331.29
IV. Ort/Termin	Elba (Italien), 13. - 20. Mai 2023
Veranst.Nr.:	23.331.10
V. Ort/Termin	Elba (Italien), 7. - 14. Oktober 2023
Veranst.Nr.:	23.331.11

Tourismus versus Klima- und Naturschutz in Terra Raetica

Naturverträglich unterwegs in den Alpen - Notwendigkeit von Schutzgebieten in Deutschland und seinen Anrainernstaaten

Ab dem 6. Jh. v. Chr. lebten in den Alpenländern von Nord- und Südtirol, der Ostschweiz und dem Trentino die Stämme der Räter. Diese kulturelle Gemeinschaft mehrerer Völker des Alpenraums bezeichnete man zur Zeit der Römer als Terra Raetica (rätisches Land). Heute gewinnt die Terra Raetica ein neues Gewicht: Die Regionen im Dreiländereck Österreich, Schweiz, Italien rücken näher zusammen. Die Zielsetzung ist eine verstärkte grenzüberschreitende Kooperation hinsichtlich Kultur, Natur, Mobilität und Tourismus. Im Rahmen des Bildungsurlaubs erleben und erwandern wir den Vinschgau. Neben der Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten zeichnet sich der Vinschgau durch kulturhistorischen Reichtum und eine außergewöhnliche Kulturlandschaft aus. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Bergwanderausrüstung erforderlich.

Zielgruppe:	Interessierte
Ort / Termin:	Vinschger Höhenweg/ Südtirol (Italien), 21. - 27. Mai 2023.
Leitung:	Dr. Sigmund Prummer
Gebühr:	820,— € ÜHP im Mehrbettzimmer (Berggasthöfe)
Veranst.Nr.:	23.331.15

Tradition & Moderne, Naturreichtum & Gebietsmarketing im Pindos-Gebirge

Erhaltung natürlicher Lebensräume als ökonomische Überlebensstrategie in Europa

In der griechischen Mythologie gilt der Pindos als einer der Orte, an dem sich die Musen um Apollon versammeln. Heute erwarten uns im größten Nationalpark auf dem griechischen Festland eine beeindruckende Landschaft, ursprüngliche Dörfer, kunstvolle Brücken über klare Flüsse und die griechische Gastfreundschaft. Das Gebirge erstreckt sich über mehr als 150 Kilometer in nord-südlicher Richtung und scheidet die griechische Landschaft Epirus im Westen von Makedonien und Thessalien im Osten. Im Norden reicht das Pindosgebirge bis nach Albanien hinein. Der Pindos ist die Wasserscheide zwischen dem Ionischen Meer und dem Ägäischen Meer. Im Nationalpark sind elf Gebiete des Europäischen Schutzgebietsnetzwerks „Natura 2000“ und elf Arten- und Habitatschutzgebiete eingeschlossen. Was für den Besucher malerisch wirkt, ist jedoch für die Bevölkerung harte Arbeit. So erfahren wir mehr über die Erhaltungsstrategien der Naturdenkmäler und die Möglichkeiten der Vermarktung im Rahmen eines sanften Tourismus bei Übernachtungen in den Zagori-Dörfern. Zum Ende der Reise ist auch eine Besichtigung der Meteora-Klöster geplant. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Bergwandrausrüstung erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Igoumenitsa (Griechenland), 17. - 28. Mai 2023

Leitung: Benedikt Viebahn

Gebühr: 1.120,— € ÜF im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.14



Vom Industrieviertel zum Umweltreservat - wie geht das?

Die Region Dessau / Bitterfeld

Das Gebiet um Dessau und Bitterfeld erlebt einen Wandel vom Industrieviertel aus DDR-Zeiten hin zum Weltkulturerbe und Biosphärenreservat. Wir erforschen Dessaus Stadtgeschichte, widmen uns dem Bauhaus und den Meisterhäusern, dem Wörlitzer-Gartenreich sowie den imposanten naturnahen Auenwäldern an der „Mittlere Elbe“. Nahe Bitterfeld gehen wir auf die Suche nach Spuren der Vergangenheit, besuchen Ferropolis, die Stadt aus Eisen, und betrachten, was aus den ‚Löchern‘ des ehemaligen Braunkohletagebaus geworden ist. Zeitzeugen werden uns unterstützen, Einblicke in die Vergangenheit und die Zukunft dieser Region zu bekommen.

In Kooperation mit der Bremer VHS.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Dessau, City-Pension, 21. - 26. Mai 2023

Leitung: VHS Bremen

Gebühr: 499,— € ÜF im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.21

Amrum: Mensch, Umwelt und Tourismus im Wattenmeer

Inmitten der nordfriesischen Inselwelt liegt die Düneninsel Amrum im Wattenmeer-Nationalpark. Die Inselidylle und Strände sind nicht ungefährdet - z.B. durch Schiffsunglücke - mit weitreichenden Folgen für Mensch, Natur und Tourismus. In der Woche geht es um die ökologischen Grundlagen von Wattenmeer und Inselnatur sowie um menschliche Einflüsse und Schutzmöglichkeiten. **In Kooperation mit der Bremer VHS.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Wittdün auf Amrum, Haus Eckart, 21. - 26. Mai 2023

Leitung: VHS Bremen

Gebühr: 540,— € ÜF im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.20

Plastikmüll vermeiden und reduzieren (Stechlinsee)

Nach einer Studie des Weltwirtschaftsforums durch die Ellen MacArthur Foundation gelangen derzeit jährlich acht Millionen Tonnen Plastik in die Ozeane. Das entspricht etwa einem Müllwagen pro Minute, der in die Meere entleert wird. Die Zahl könnte sich bis 2030 verdoppeln und bis 2050 vervierfachen. „Schon für das Jahr 2025 erwarten wir ein Verhältnis von Fisch zu Plastik, das eins zu drei beträgt“, so die Forscher. Die Ozeane sind eine gigantische Müllkippe für Kunststoffe. Laut weiterer Studien haben heute schon mehr als zwei Drittel aller Seevögel Kunststoffe zu sich genommen. Die Auswirkungen auf das Ökosystem der Erde sind noch nicht endgültig absehbar. Mit der Untersuchung eines überschaubaren Ökosystems am und unter Wasser soll im Rahmen des Bildungsurlaubs den Teilnehmern ein Eindruck vermittelt werden, wie die heimische Umgebung ebenfalls unter der Plastikvermüllung leidet und welche Interventionsmöglichkeiten im gesellschaftlichen und individuellen Umfeld bestehen. Der Stechlinsee ist einer der letzten Klarwasserseen im Norden Deutschlands und liegt im Norden Brandenburgs im Naturpark Stechlin-Ruppiner Land. Wegen seines Naturreichtums und seiner kulturellen Bedeutung wurde der Stechlin und seine nähere Umgebung bereits 1938 zum Naturschutzgebiet erklärt.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Stechlin (Brandenburg), 03. - 10. Juni 2023

Leitung: Norman Jahn

Gebühr: 800,— € ÜF im EZ (mit 2 Personen im Mobilheim am Seeufer)

Veranst.Nr.: 23.331.12

Mit Adlern und Gämsen im Naturpark Karwendel

Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Ökologie und nachhaltigem Tourismus im europäischen Vergleich

Mit einer Fläche von 727km² ist der Naturpark Karwendel der größte Naturpark Österreichs und das älteste Tiroler Schutzgebiet. Der Naturraum ist geprägt von einem enorm hohen Anteil an natürlichen Lebensräumen wie Urwäldern und Waldreichtum, steilen Bergflanken, unberührten Wildflüssen, enge Schluchten und eine große Anzahl von europaweit bedeutender und einzigartiger Tier- und Pflanzenwelt! In Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern setzt der Naturpark im Bereich Naturschutz gezielt Schwerpunkte, wobei die europaweite Bedeutung bei der Auswahl der Projekte eine wesentliche Rolle spielt. Im Fokus stehen Naturschutzprojekte im Wald und am Wildfluss, Sensibilisierung für einen nachhaltigen Tourismus und Maßnahmen zum Erhalt des Großen Ahornbodens, Naturbeobachtung mit allen Facetten wie Flora, Fauna und den geografischen Besonderheiten. Zusehens gewinnt auch die Besucherlenkung durch die Naturpark-Ranger an Bedeutung. Sie stehen im direkten Kontakt mit Besuchern und den regionalen Akteuren. Dieser Bildungsurlaub befasst sich mit den Besonderheiten dieses Naturparks und zeigt Ihnen die politischen Strukturen, ökologische und gesellschaftliche Zusammenhänge und Nachhaltigkeit von Tourismus und Naturschutz auf, sowie das sensible Ökosystem anhand einem der letzten Wildflüsse der Nordalpen und der Kulturlandschaft des Großen Ahornbodens.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Anton Heufelder

Gebühr: ab 899,— € ÜVP im DZ

I. Ort/Termin Hinterriß (Österreich), Hotel Post, 04.-09. Juni 2023

Veranst.Nr.: 23.331.28

II. Ort/Termin Hinterriß (Österreich), Hotel Post, 03.-08. September 2023

Veranst.Nr.: 23.331.27

Krimmler Tauern - Nationalpark und Tourismus – Symbiose oder Widerspruch?

Ökologische Notwendigkeit und ökonomische Folgen von Schutzgebieten in der Europäischen Union

Im Rahmen des Bildungsurlaubs wird das Grenzgebiet von Nordtirol, Salzburg und Südtirol in den Krimmler Tauern erlaufen. Der Krimmler Tauernpass war eine mittelalterliche Transitstrecke: Für das „weiße Gold“ (Salz) aus Salzburg auf dem Weg nach Süden, für Wein und Gewürze in umgekehrter Richtung. Viehhirten und Jäger, Soldaten und Flüchtlinge, Priester und Pilger, Händler und Schmuggler waren hier einst unterwegs. Heute ist es stiller geworden, doch unweit sind touristische Hotspots wie die Skiarena am Gerlospaß und das Zillertal. Wir lernen den Nationalpark Hohe Tauern sowie den Naturpark Riesenferner-Ahrn kennen. Wir wollen uns in dieser Woche mit Klimawandel, Tourismus, (Transit)-Verkehr, Berglandwirtschaft und Schutz der Natur in den Alpen auseinandersetzen. Fünf Top-Themen aus dem Bereich „Nachhaltigkeit“, die das Leben in den Alpenländern beeinflussen. Dies betrifft sowohl die lokale Bevölkerung als auch die Erholungsuchenden. Die Tour erfolgt im alpinen und hochalpinen Gelände. Für die Touren sind eine sehr gute Ausdauer, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine zuverlässige Bergwanderausrüstung erforderlich. Exponierte Stellen, Geröllflächen, weglose Schrofen müssen gemeistert werden können.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Krimmler Tauern, 11. - 17. Juni 2023

Leitung: Dr. Sigmund Prummer

Gebühr: ab 800,— € ÜHP

Veranst.Nr.: 23.331.46

Nordvelebit in Kroatien - Küstengebirge zwischen Wildnis und Tourismus

EU-Beitrittsfolgen an der Nahtstelle zwischen West- und Osteuropa

Als größtes Gebirge Kroatiens erhebt sich der wilde Velebit südlich von Rijeka bis Zadar vom Meer aus ansteigend bis in Höhenlagen von 1680 m und bildet einen faszinierenden Naturraum, der seltene Tiere und Pflanzenarten beheimatet. Luchs, Wolf und Braunbär sind hier bis heute, wie schon vor Beginn der menschlichen Besiedlung in stabilen Populationsstrukturen vertreten. Großflächige, sehr alte, naturnahe Bergwaldgebiete mit mehrhundertjährigen Buchen und Weißtannen wechseln sich mit artenreichen Bergwiesen und wildzerklüfteten Karstdolinenlandschaften ab und zeichnen den Velebit als eines der artenreichsten Ökosysteme Europas aus. Basis für den Erhalt dieses Naturraums, seines Artenreichtums und die besondere Schönheit dieser Landschaft bildet der im Jahr 1999 ausgewiesene „jüngste Nationalpark“ Kroatiens- Nord Velebit. Neben dem ökologischen Blick auf die einzigartige Natur und Landschaft des Velebits wird auch der kulturhistorische und gesellschaftspolitische Werdegang dieses Küstenraums im Gesamtzusammenhang der Balkanentwicklung beleuchtet. Die vorherrschende Landflucht aus ehemals besiedelten Berggebieten, ihre Gründe, Folgen und mögliche Optionen für die Zukunft dieser Region sind weitere Themenbereiche. Die Diskrepanz zwischen „küstenzentriertem“ Massentourismus und regionalen, nachhaltigen Entwicklungskonzepten sind weitere Themen des Seminars. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Hitze- und Kälteverträglichkeit, solide Grundkondition sowie eine zuverlässige Bergwanderausrüstung sind für die Exkursionen erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Sveti Juraj (Kroatien), 18. - 23. Juni 2023

Leitung: Gerhard Rohrmoser

Gebühr: ab 750,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.17

Großvenediger - ein Gletscher im Treibhaus

Klimawandel und politische Maßnahmen in der Europäischen Union

Der Klimawandel nagt seit Jahren an den Gletschern, so auch am Großvenediger. Die Folgen des Klimawandels lassen sich nirgends besser zeigen als in hochalpinen Regionen. Der ursprüngliche Alm-Gasthof Venedigerhaus Innergschlöss ist der optimale Stützpunkt, um sich auf die Spurensuche nach Zeugnissen der letzten großen Eiszeit zu machen. Und was bedeutet der Klimawandel für die Alpen? Wie reagieren die Gletscher auf den Anstieg der Temperatur? Haben Tiere und Pflanzen mit milden Wintern es leichter als in früheren Jahrzehnten? Wie richtet sich der Mensch auf die Veränderungen im Gebirge ein? Wie reagiert die Politik auf den Klimawandel? Wie kann mein Beitrag zum Schutz des Klimas aussehen? Das Seminar führt uns auf Teil-Etappen des Venediger Höhenwegs durch den Nationalpark Hohe Tauern und wir werden neben den Hintergründen und Auswirkungen des Klimawandels auch eine vielfältige Natur kennenlernen. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine zuverlässige Bergwanderausrüstung erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Matrei i.O. (Österreich), Venedigerhaus Innergschlöss, 09. - 15. Juli 2023

Leitung: Dr. Sigmund Prummer

Gebühr: 745,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.18

Trans-Alpedes I: Folgen des Klimawandels im alpinen Ökosystem

Situation, Entwicklung und zukünftige Anpassungsstrategien

Von den urwüchsigen Bäumen des Bergwaldes zu azurblauen, Toteisseen, Relikte einstiger Vergletscherung, führt das Seminar zu blühenden Grasbergen und durch spektakuläre Felsregionen des Hochallgäus hinauf in das Reich von Steinbock, Steinadler und Bartgeier. Auf einer ‚Spurensuche‘ in der alpinen Hochgebirgslandschaft des Naturschutzgebietes Allgäuer Hochalpen wird unter fachkundiger Führung meist über der Waldgrenze eines der artenreichsten Gebirgs-Großökosysteme der Alpen erlebt und analysiert. Durch erdgeschichtliche Besonderheiten führt die reichhaltige Geologie der blühenden Allgäuer Grasberge und seiner schroffen Gipfelmassive zu einer Vielzahl seltener, bereits vom Aussterben bedrohter alpiner Tier und Pflanzenarten wie Edelweiß, Gletscherhahnenfuß, Steinbock, Steinadler oder Bartgeier. Auf alten Saum-Gebirgspfaden - den Vorläufern alpiner Transitautobahnen- werden neben ökologischen auch soziokulturelle Hintergründe des Lebensraums Alpen fundiert vermittelt. Naturbeobachtung und Naturerfahrung, aber auch die Feststellung menschgemachten Wandels sowie kulturelle und politische Einflussnahme verschiedener Interessensgruppen stehen im Fokus des Seminars in dieser einmaligen Gebirgslandschaft. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine zuverlässige Bergwanderausrüstung erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Oberstdorf, 16. - 21. Juli 2023

Leitung: Gerhard Rohrmoser

Gebühr: 695,— € ÜHP auf (Alpenvereins-)Hütten

Veranst.Nr.: 23.331.16

Großglockner - ein Gletscher im Treibhaus

Klimawandel und politische Maßnahmen in der Europäischen Union

Der Klimawandel nagt seit Jahren an den Gletschern, so auch am Großglockner. Die Folgen des Klimawandels lassen sich nirgends besser zeigen als in hochalpinen Regionen. Während der Umrundung des höchsten Berges Österreichs - des Großglockners - machen wir uns auf die Spurensuche nach Zeugnissen der letzten großen Eiszeit und was daraus geworden ist. Und was bedeutet der Klimawandel für die Alpen? Wie reagieren die Gletscher auf den Anstieg der Temperatur? Haben Tiere und Pflanzen mit milden Wintern es leichter als in früheren Jahrzehnten? Wie richtet sich der Mensch auf die Veränderungen im Gebirge ein? Wie reagiert die Politik auf den Klimawandel? Wie kann mein Beitrag zum Schutz des Klimas aussehen? Das Seminar führt uns durch den Nationalpark Hohe Tauern und wir werden neben den Hintergründen und Auswirkungen des Klimawandels auch eine vielfältige Natur kennenlernen. Auch bei den Quartieren werden wir eine große Vielfalt seitens Komfort und Verkehrsanbindung erleben, um dann die Vor- und Nachteile zu diskutieren. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine zuverlässige Bergwanderausrüstung erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Nationalpark Hohe Tauern (Österreich), 27. August - 02. September 2023

Leitung: Dr. Sigmund Prummer

Gebühr: ab 800,— € ÜHP

Veranst.Nr.: 23.331.01

Walserwege an der Südseite des Monte Rosa - Die Walser zwischen Vergangenheit und Moderne

Erhaltung kultureller Identität und Auseinandersetzung mit europäischen Umweltnormen

Für die Walser waren die Täler Anzasca, Alagna, Gressoney und Ayas das „gelobte Land“. Auf ihrer Suche nach neuen Siedlungsmöglichkeiten aus dem überbevölkerten Wallis entdeckten sie jenseits der Eis gepanzerten Flanken des Monte Rosa grüne Täler mit sprudelnden Bergbächen. Bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts lebte diese Volksgruppe fast autark hoch über den benachbarten italienischen Volksgruppen. Mit den einsetzenden fremden Einflüssen begann die Kultur der Walser sich aufzulösen. Der Weg in die moderne Gesellschaft vollzog sich rasant; die Normen und Vorgaben des Nationalstaates Italien und des europäischen Staatenbundes trugen ihren Teil zur Öffnung, aber auch zur Bedrohung der Walserkultur bei. Im Bildungsurlaub werden sowohl historische Entwicklungen gewürdigt als auch die Bedeutung von Regionen in der EU begutachtet. Ökologische und ökonomische Entwicklungen sowie regionale und nationale Identitäten und ihre Übertragbarkeit auf deutsche Gebiete spielen dabei ebenso eine Rolle wie der Blick auf moderne Migrations- und Integrationsbewegungen. Für die Standortwechsel (Hütte zu Hütte) sind Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gute Kondition und erprobte Bergwandrausrüstung notwendig.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Varallo Sesia, Piemont (Italien), 03. - 09. September 2023

Leitung: Benedikt Viebahn

Gebühr: 810,— € ÜHP in Alpen(vereins)hütten

Veranst.Nr.: 23.331.19

Usedom: Im Spannungsfeld zwischen Umwelt, Mensch und Geschichte

Usedom ist geprägt durch einen Wechsel aus naturnaher alter Kulturlandschaft glanzvolle Ost-seebäder, vorgeschichtliche Spuren, dem historischen Erbe der Kriegs- und Nachkriegszeiten und der Grenzlage zu Polen. In dieser Woche wird thematisiert, ob sich in diesem Spannungsfeld ein Ausgleich finden läßt zwischen den Ansprüchen von Tourismus, Wirtschaft und Naturschutz.

In Kooperation mit der Bremer VHS.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Seebad Heringsdorf, 10. - 15. September 2023

Leitung: VHS Bremen

Gebühr: 578,— € ÜHP im DZ-Appartement, Fahrräder für Exkursionen

Veranst.Nr.: 23.331.22

Altenau (Harz): Wald - Mensch - Forst

200 Jahre Waldwirtschaft

Mit Wald und Bäumen verbinden wir Natur und Erholung, alte Geschichten und die Nutzung des Holzes. Ohne eine nachhaltige Planung ist eine dauerhafte Nutzung des Waldes nicht möglich, unsere Wälder sind das Ergebnis einer Jahrzehnte zurück liegenden Waldwirtschaft. Im Nationalpark Harz, in dem ein „neuer Urwald“ entstehen soll, kann die Geschichte und die Zukunft des Waldes in besonderer Weise vorgestellt werden. **In Kooperation mit der Bremer VHS.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Altenau, 11. - 15. September 2023

Leitung: VHS Bremen

Gebühr: 424,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.23

Spiekeroog: ein Nationalpark im Spannungsfeld von Mensch und Umwelt

Als Grundlage unserer Auseinandersetzung werden die Lebensräume Düne, Strand, Salzwiesen und Watt vorgestellt. Im Spannungsverhältnis von Umwelt und Mensch werden die Probleme der Nutzung und Verschmutzung betrachtet. Auch Exkursionen und Aktionen, die die Phantasie und Sinne anregen, stehen auf dem Programm. **In Kooperation mit der Bremer VHS.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Spiekeroog, CVJM-Haus Quellerdünen, 17. - 22. September 2023

Leitung: VHS Bremen

Gebühr: 524,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.24

Zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in der Modellregion Bregenzerwald Möglichkeiten enkeltauglicher Regionalentwicklung im europäischen Vergleich

Im Oberallgäu und der angrenzenden Gebirgsregion Bregenzerwald nahe dem Bodensee haben sich seit 2008 acht österreichische und sechs deutsche Gemeinden zum grenzüberschreitenden Naturpark Nagelfluhkette zusammengeschlossen. Ziel dieser Modellregion ist die gemeinsame Gestaltung einer zukunftsfähigen Regional- und Klimapolitik im Einklang mit der einzigartigen Gebirgsnatur. Die Teilnehmenden erkunden im Seminar ressourcenschonend, zu Fuß und in Kombination mit dem regionalen ÖPNV-Angebot, die Bergnatur im Naturpark Nagelfluhkette sowie die dörflichen Strukturen der Talschaften. Regionale Kreislaufwirtschaft und lokale Wertschöpfungsketten lernen wir dabei "hautnah" vor Ort kennen. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Bergwandrausrüstung erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Hittisau (Österreich), Pension Bals, 08. - 13. Oktober 2023

Leitung: Gerhard Rohrmoser

Gebühr: ab 820,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.331.13



BILDUNGSURLAUB

ZUR BERUFLICHEN WEITERBILDUNG

Mit Qigong im beruflichen Alltag Anspannung lösen und Vitalität steigern

Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Stressreduktion, Haltungsverbesserung - Prävention in der Leistungsgesellschaft

Qi Gong entstand über einen Zeitraum von mehr als 3000 Jahren in China und ist ein ganzheitliches System, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird der freie Fluss des Qi, einer Energie und inneren Kraft, die alle Lebensprozesse ermöglicht, aufrechterhalten oder wieder hergestellt. Qi Gong hilft im Gleichgewicht zu bleiben, die Mitte zu bewahren und schützt vor den Extremen nervöser Anspannung, Unruhe und Erschöpfung. Qi Gong wird als die Selbstheilungsmethode der chinesischen Medizin angesehen. Es beinhaltet einen großen Schatz von Methoden, die helfen, zu sich finden, zu entspannen, seine Energie zu vermehren und in Fluss zu bringen. Die mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen erhöhen die Selbstwahrnehmung. Neben seiner entspannenden Wirkung auf den Geist verändert Qi Gong den Tonus von Muskeln, Faszien und Sehnen, verbessert die Körperhaltung und verhindert auf diese Weise Schmerzen im Bewegungssystem. Die Übungen sind leicht zu erlernen, bringen Vitalität und Lebensfreude und sind gut in den Alltag zu integrieren. Im Sitzen, Stehen, Bewegen lassen sich die Prinzipien des Qi Gong nutzen, um Aufrichtung, Balance und Gelassenheit auch unter erschwerten Bedingungen zu erfahren.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Ockenheim, Kloster Jakobsberg, 20. - 24. Februar 2023

Leitung: Elke Kilimann

Gebühr: 690,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.03

Qigong für Beruf und Alltag

An- und Entspannung bewusst steuern und leistungsfähig und gelassen die Anforderungen des beruflichen Alltags bewältigen

Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Laufe von Jahrtausenden entwickelt wurden. Im Bildungsurlaub erlernen Sie das Übungssystem „Qigong mit 18 Folgen“. Darin findet sich eine wunderbare Abwechslung von ruhigen und bewegten Übungen, die reichen von meditativ und langsam bis hin zu kraftvoll und dynamisch. Sie sind sehr gut geeignet, die Wahrnehmung für Anspannung und Entspannung zu sensibilisieren. Die Teilnehmer:innen erlernen ein Qigong-System, das sich im Alltagsleben gut anwenden lässt und sie unterstützt, individuelle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung von Belastungen auszuschöpfen. Sie werden sensibilisiert für ihre persönliche Stressanfälligkeit und deren persönlichen und gesellschaftspolitischen Ursachen. **In Kooperation mit dem Bogenschritt Verein.**

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Andrea Schönig

Gebühr: 545,— € ÜVP im EZ

I. Ort/Termin Knüllwald-Niederbeisheim, 06. - 10. März 2023

Veranst.Nr.: 23.321.56

II. Ort/Termin Knüllwald-Niederbeisheim, 18. - 22. September 2023

Veranst.Nr.: 23.321.57

Work-Life-Balance für den beruflichen Alltag (mit Hund)

Bildungsurlaub zur Stress- und Burnout-Prävention unter Berücksichtigung der Herausforderungen der europäischen Arbeitswelt

Fühlen Sie sich antriebslos und erschöpft, sind gereizt und müde, schlafen schlecht und haben häufiger Kopfschmerzen oder Rückenprobleme? Diese Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen. Stressreaktionen im Körper sind zwar überlebenswichtig und ganz natürlich, aber der Mensch ist nicht für eine Dauerbelastung geschaffen. Ständig unter Druck zu stehen schwächt das Immunsystem und beeinflusst Organfunktionen negativ. Der erste Schritt zur Burnout-Prävention ist die Bewusstwerdung darüber, in welchen Situationen der Stresspegel besonders ausschlägt. Die nächsten Schritte sind vertiefende Übungen zum Erkennen von stressverstärkenden Persönlichkeitsstrukturen, zum Wahrnehmen von immer wiederkehrenden Stressauslösern und zum Erarbeiten von individuellen Lösungsmöglichkeiten. Zu diesem Bildungsurlaub können Sie Ihren Hund mitbringen. Ihr Hund interessiert sich nicht so sehr dafür, ob Sie gerade an einem (für Sie) wichtigen Projekt arbeiten, in den Social Medias scrollen oder E-Mails beantworten. Für ihn zählt, ob Sie mit ihm „Gassi“ gehen, ob es „Fressen“ gibt oder ob Sie ganz einfach Zeit für ihn und somit letztendlich auch für sich haben. Der Bildungsurlaub zeigt auf, warum Ihr Hund und Sie die perfekte Verbindung und Ihr Hund ein motivierender Personal Coach sein kann in Sachen: Zeitmanagement, Werte leben, Lebenssinn entdecken, Energie gewinnen, Glück und Zufriedenheit empfinden, Selbstbewusstsein steigern, Kraft und Widerstandsfähigkeit erhöhen sowie besser entspannen lernen.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Kathleen Schwiese

I. Ort/Termin Postmünster, Seehotel Moldan, 05. - 10. März 2023

Gebühr: 1.020,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.04

II. Ort/Termin Hermsdorf im Erzgebirge, Altes Zollhaus, 23. - 28. April 2023

Gebühr: ab 990,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.09

III. Ort/Termin Renesse (Niederlande), Hotel De Zeeuwse Stroom, 16. - 21. Juli 2023

Gebühr: 1.250,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.36

IV. Ort/Termin Pottloch, Gde. Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick, 22. - 27. Oktober 2023

Gebühr: ab 1.120,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.27



Auszeit – Neue Impulse zur Gesunderhaltung in Beruf und Alltag

Ein Ansatz aus der Mind-Body-Medizin unter kritischer Betrachtung von gesellschaftlicher und beruflicher Positionsbestimmung im europäischen Vergleich

Qualifizierte, motivierte und gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines Unternehmenserfolgs. Es zahlt sich für Unternehmen aus, Beschäftigte im Erhalt ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zu unterstützen. Basierend auf der Idee einer integrativen Gesundheitsförderung und dem Konzept der Mind-Body-Medizin sorgen die Teilnehmer mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit für den Erhalt ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit. Sie erhalten grundlegende Informationen und praktische Anleitungen mit dem Ziel, sowohl den Körper als auch den Geist - body and mind - ganzheitlich zurück in einen entspannten Zustand zu führen, in dem gute Entscheidungen und hohe Leistungsfähigkeit möglich sind. Ein großes Augenmerk wird in diesem Bildungsurlaub auf die Bewegung und die Wahrnehmung der Natur gelegt.

Leitung: Iris Fischer

I. Ort/Termin Pfronten, Haus Zauberberg, 12. - 17. März 2023

Gebühr: ab 990,— € ÜVP im DZ **Veranst.Nr.:** 23.321.02

II. Ort/Termin Hittisau (Österreich), Pension Bals, 24. - 29. September 2023

Gebühr: ab 850,— € ÜVP im DZ **Veranst.Nr.:** 23.321.25

Auch im Job die Gesundheit im Blick - So gewinnen Sie an Energie!

Kompetenter Umgang mit den eigenen Ressourcen in einer immer stärker verdichteten Arbeitswelt

Stress und Burnout sind in aller Munde; viele Menschen aller Altersklassen, Frauen wie Männer, fühlen sich durch Stress im beruflichen wie auch im privaten Bereich belastet. Dieses Seminar packt die Thematik ganzheitlich an. Wir beschäftigen uns mit effektivem Selbstmanagement, Einstellungs- sowie Verhaltensänderungen und wirkungsvollen Entspannungstechniken. Je nach Persönlichkeitstyp wird Stress anders empfunden und auch die körperlichen und seelischen Reaktionen unterscheiden sich. Am Ende des Bildungsurlaubs kennen die Teilnehmer:innen ihre eigenen Stress-Auslöser und sind fähig, sich positiv mental auszurichten und dem Stress durch für sie passendes Zeitmanagement und Prioritätensetzung sowie durch Bewegungs- oder Entspannungsübungen wirksam entgegenzuwirken.

Leitung: Monika Polk

Ort / Termin: Spiekeroog, Haus am Meer, 12. - 17. März 2023

Gebühr: ab 890,— € ÜHP im EZ **Veranst.Nr.:** 23.321.05

Körper und Seele in Balance

Ausgleich von beruflichen Stressbelastungen mit Qigong, Ernährung und Akupressur unter Berücksichtigung entgrenzter Arbeitswelten

Gesundheit und Wohlbefinden fördern, zu innerer Ruhe kommen, besser abschalten von Stress und Alltagsbelastungen - das alles können wir tatsächlich mit einfachen Mitteln lernen. Sind Körper, Seele und Geist in Balance, fühlen wir uns wohl und gesund. Wir können die Herausforderungen des beruflichen Alltags besser meistern. Die Grundlagen vermittelt das TCM Gesundprogramm mit wirkungsvollen und alltagspraktischen Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aus Qigong, Ernährungslehre und Akupressur. Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses macht die drei Säulen der TCM mit vielen praktischen Übungen sinnlich erfahrbar und vermittelt mit Kurzvorträgen ein Verständnis zur Wirkungsweise.

Leitung: Dieter Bund, Eva Dreher

Ort / Termin: Wittdün auf Amrum, Haus Eckart, 12. - 18. März 2023

Gebühr: ab 810,— € ÜHP im DZ **Veranst.Nr.:** 23.321.06

In die Ruhe eintreten und Spannungen abbauen mit Qigong

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Ängste, Sinnesüberreizung und Abgespanntheit sind keine modernen Erscheinungen des Berufslebens, sondern sind seit alters her Themen der chinesischen Medizin und Lebensphilosophie. Wegen gestiegener Anforderungen werden die natürlichen Rhythmen von Ruhe und Bewegung im heutigen Arbeitsleben immer weniger erfahrbar, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit ignoriert. Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung droht verloren zu gehen.

- I. Die in diesem Bildungsurlaub vorgestellten Qigong-Übungen der „Wandlungen von Muskel und Sehnen“ entstammen einer alten buddhistischen Tradition und haben in China wegen ihrer positiven Wirkungen auf Geist und Körper eine große Popularität erreicht. Die in einem Gleichmaß von Spannung und Entspannung gehaltenen Übungen dienen sowohl der eigenen Gesunderhaltung wie der besseren Bewältigung bei Stress- und Konfliktsituationen im Berufsleben. Eine durch diese Übungen gewonnene innere Ruhefindung und innere Ausgeglichenheit verhelfen zu einem offeneren Zugang zwischenmenschlicher Kommunikation am Arbeitsplatz.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, Sportschule, 13. - 17. März 2023

Leitung: Dr. Carlos Cobos-Schlicht

Gebühr: 390,— € inkl. Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.321.08

- II. Die in diesem Bildungsurlaub vorgestellten Qigong-Übungen der „13 Bewegungen zum Nähren des Lebens“ entstammen einer alten daoistischen Mönchstradition aus den Wudang-Bergen Chinas. Sie bestehen aus einfachen Bewegungsübungen verbunden mit Atem- und Selbstmassagetechniken. Eine durch diese Übungen gewonnene innere Ruhefindung und innere Ausgeglichenheit verhelfen zu einem offeneren Zugang zwischenmenschlicher Kommunikation am Arbeitsplatz. Die im 3. Jahrhundert v. Chr. verfasste chinesische Weisheitslehre Laozis über die Kraft der Ruhe bilden die geistige Grundlage jeder Qigong-Übung und werden daher in diesem Bildungsurlaub ebenso herangezogen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Wald-Michelbach, Kloster Buddhas Weg, 10. - 14. Juli 2023

Leitung: Dr. Carlos Cobos-Schlicht

Gebühr: 875,— € ÜVP im Einzelzimmer

Veranst.Nr.: 23.321.48

- III. Die in diesem Bildungsurlaub vorgestellten Übungen des Taijiquan beinhalten Übungen des bewussten Gehens. Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden losgelassen und gekräftigt, was wiederum positiv auf die Aufrichtung der Wirbelsäule und damit des gesamten Körpers wirkt. Die mit dem Gehen koordinierten Armbewegungen entspannen Schultern- und Nackenmuskulatur. Darüber hinaus werden die Taijiquan-Gehübungen durch Atem- und Entspannungsübungen unterstützt, was auf die geistig-körperliche Balance einen positiven Einfluss hat. Ausgewählte Dehnungsübungen lösen Verspannungen und öffnen die Gelenke.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Kall (Eifel), Kloster Steinfeld, 13. - 17. November 2023

Leitung: Dr. Carlos Cobos-Schlicht

Gebühr: 890,— € ÜVP im Einzelzimmer

Veranst.Nr.: 23.321.28

Reif für die Insel? - Stress lass nach in Beruf und Alltag (auf Ameland)

Bildungsurlaub zur effektiven Prävention von Zivilisationskrankheiten und Förderung der Resilienz bei steigenden beruflichen Anforderungen der Leistungsgesellschaft in Deutschland und der EU

In dieser Seminarwoche geht es darum, effiziente und wirksame Stressbewältigungsstrategien zu erarbeiten, um die eigene Stressresistenz und Belastbarkeitstoleranz zu stärken. Sie erhalten darüber hinaus Tipps und Impulse für ein effektives Zeit- und Konfliktmanagement. Wer die Bedürfnisse und Reaktionen seines Körpers richtig zu deuten weiß und sich auf die Kraft der eigenen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) besinnt, der kann entsprechend handeln und ist somit eher in der Lage, in entscheidenden Situationen Ruhe zu bewahren und damit seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Schon beim Ablegen der Fährre von der Pier von Holwerd werden Sie spüren, wie die Belastungen des Alltags auf dem Festland zurückbleiben. Durch die enge Fahrrinne des Wattenmeers nähern Sie sich einem kleinen Paradies: 26 km feinsten Sandstrand im Norden, Dünen, Wälder, Heide, malerische alte Dörfer.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Claudia Michels

I. Ort/Termin Buren/ Ameland (Niederlande), Hotel de Oranjerie, 17. - 24. März 2023

Gebühr: 810,— € Übernachtung im EZ mit Selbstverpflegung, inkl. Fahrradleihe

Veranst.Nr.: 23.321.63 LV: ÜL16

II. Ort/Termin Buren/ Ameland (Niederlande), Hotel de Oranjerie, 10. - 15. Sept. 2023

Gebühr: 710,— € Übernachtung im EZ mit Selbstverpflegung, inkl. Fahrradleihe

Veranst.Nr.: 23.321.64

Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag mit Tai Chi

Stress abbauen und eigene Ressourcen erkennen - Prävention in der Leistungsgesellschaft, Ökologie und Gesundheit

In unserer schnelllebigen, hektischen und bewegungsarmen Zeit wächst bei vielen Menschen ein Bedürfnis nach Ruhe, Konzentration und Entspannung. Tai Chi, ein altes chinesisches Bewegungssystem, verbindet zwei entscheidende Methoden, die uns unterstützen, eigene Ressourcen zu wecken und den Alltag gelassener und ruhiger zu erleben: Entspannung und Bewegung. Eine Tai Chi-Form ist ein klar umschriebener Ablauf aufeinanderfolgender, fließender, ineinander übergehender Bewegungen, die in entspannter, aufrechter Haltung ausgeführt werden. Inhalte: Überblick eines ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitskonzepts, Bewegungsmeditationen und Entspannungsverfahren, das eigene Stressprofil erkennen und Handlungskompetenzen entwickeln, Anleitung zur Integration der Übungen in Beruf und Alltag. Die Teilnehmer:innen werden sensibilisiert für ihre persönliche Stressanfälligkeit und deren persönlichen und gesellschaftspolitischen Ursachen. Die Achtsamkeit sich und ihrem Körper gegenüber wird mit verschiedenen Tai Chi-Übungen zur Stressprävention und zum Stressabbau erhöht und die Kompetenzen, im Berufsalltag gelassener zu werden, gestärkt.

In Kooperation mit dem Bogenschritt Verein.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Andrea Schönig

Gebühr: 545,— € ÜVP im EZ

I. Ort/Termin Knüllwald-Niederbeisheim, 20. - 24. März 2023

Veranst.Nr.: 23.321.58

II. Ort/Termin Knüllwald-Niederbeisheim, 06. - 10. November 2023

Veranst.Nr.: 23.321.59

Innere Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Präventionsmaßnahmen zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit im gesellschaftlichen Kontext

Wir können die Herausforderungen des beruflichen Alltags besser meistern, wenn wir wissen, wie inneren Ressourcen und Kraftquellen gestärkt und das Nervensystem reguliert werden kann. Der Bildungsurlaub vermittelt körperliche und mentale Methoden aus Neurowissenschaft und Qigong zum Aufbau innerer Stärken, zum Entspannen und Energie tanken.

Grundlagen sind das neuropsychologische Trainings H.E.A.L. zum aktiven Aufbau nützlicher Gehirnstrukturen, ebenso wie bewegte und meditative Praktiken aus dem Qigong. Qigong-Bewegungen sind bekannt für ihre aktivierende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist. Gezieltes Atemtraining kann die gesundheitsförderliche Regulierung der Herzratenvariabilität (HRV) verbessern und Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs bauen Stress ab und machen den Kopf frei. Besonderes Augenmerk liegt auf Anwendungsmöglichkeiten im individuellen Arbeitsalltag. Es werden die Schlüsselqualifikationen zur Wahrnehmung von berufsbedingten Stressmechanismen, Methoden der Selbstregulation und das Aktivieren persönlicher Ressourcen geschult.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Dieter Bund

I. Ort/Termin Eiterfeld, Schloss Buchenau, 24. - 28. April 2023

Gebühr: ab 875,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.10

II. Ort/Termin Wittdün auf Amrum, Haus Eckart, 29. Oktober - 04. November 2023

Gebühr: ab 810,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.26

Tu Dir gut!

Strategien für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit in einer von Stress geprägten Gesellschaft

Sie brauchen einmal dringend eine Auszeit? Dann nehmen Sie sich jetzt die Zeit für den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit. Erkennen und behandeln Sie die Zusammenhänge zwischen Stress, ungesundem Essverhalten und Bewegungsmangel und kehren mit neuer Kraft und Motivation in Alltag und Arbeitswelt. In der täglichen Coachingphase erforschen Sie Ihre individuellen Ursachen von Stress und erstellen das eigene Stressprofil. Sie erfahren über die Zusammenhänge Ihrer Denk- und Verhaltensmuster, und erleben wie Sprache programmiert und harmonisiert. Sie lösen Blockaden auf und werden für neue Strukturen motiviert. In der täglichen Entspannungsphase erstellen Sie Ihre ganz persönliche Energiebalance und lernen mit den „Kraftquellen für Eilige“ verschiedene Möglichkeiten der mentalen Entlastung kennen. Das sind effektive Entspannungsübungen von nur 1 bis maximal 20 Minuten Zeit, die sich optimal auch in den beruflichen Alltag einbauen lassen. In der täglichen Bewegungsphase finden wir Sportarten, die für Ihre Gesundheit und den Abbau Ihres Stresses geeignet sind. Sie erlernen die Technik des Nordic Walking, der Sportart, die gerade auch bei Übergewicht wunderbar ausführbar ist. So kehren Sie nach dieser Woche erfrischt, motiviert und mit vielen Anregungen zur Entspannung, Bewegung und der Überwindung von stressbedingtem Essen in Ihren Berufsalltag zurück.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Rhein-Main-Region, 24. - 28. April 2023

Leitung: Iris Fischer

Gebühr: 510,— €

Veranst.Nr.: 23.321.11

LV: ÜL8

Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag

Die Latte hängt hoch: Überflieger:in im Büro, Super-Parenting zuhause, adrett und nett auf der Familienfeier. Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind enorm und manchmal fühlt es sich so an, als bliebe das, was uns eigentlich ausmacht auf der Strecke: Wir selbst. Aufhören, Aussteigen, die Stop-Karte zeigen - das täten wir gerne. Wie gelingt dieser Spagat, in einer sich immer schneller drehenden Welt für sich einzustehen, an Präsenz zu gewinnen, sich von erdrückendem Ballast zu befreien? In diesem Kurs geht es um Freiheit: Die Freiheit, konsequent „ich“ zu sein, Ruhe zu finden, wenn um mich herum der Sturm tobt. Loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Wenn wir authentisch „sind“, statt Rollenbilder erfüllen zu müssen, entsteht ein Raum, in dem Kraft frei wird für unerwartete Potentiale. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Reise zu unseren eigenen Wünschen und Bedürfnissen, wir erforschen die eigenen Grenzen und lernen für sie einzustehen. Wir erkunden Mittel und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven, indem wir authentisch und klar einfach wir selbst sind – im Beruf wie im Alltag.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Cefalù, Sizilien (Italien), Hotel Kalura, 30. April - 06. Mai 2023

Leitung: Jeannette Werner

Gebühr: ab 830,— € ÜF im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.19

YogaCoaching - SelfEmpowerment mit Yoga

Bildungsurlaub zur Erweiterung von Kompetenzen im Bereich des beruflichen Gesundheitsmanagements im Hinblick auf Präventionsmaßnahmen

„Glücklich ist derjenige, der unter Druck noch entspannen kann.“ Leicht gesagt – schwer getan. Wie komme ich dahin, Anforderungen mit Gelassenheit und Augenmaß zu begegnen? Wie bleibe ich dauerhaft leistungsfähig und gesund? Wie schaffe ich es, berufliche Ziele zu verfolgen, ohne dabei auszubrennen? Diesen und anderen Fragen gehen wir im Laufe des Seminars auf den Grund: Die Schwerpunkte im YogaCoaching sind die Verbindung von systemischer Arbeit und Kundalini Yoga. Systemisch arbeiten heißt „Denken in Beziehungen“: dieser Denkansatz ermöglicht den Blick für die Wirkungszusammenhänge zwischen Denken und Verhalten auf die körperliche und geistige Gesundheit. Yoga ist eine anerkannte Methode zum Stressabbau und zur Prävention. Die Kombination einer systemischen Arbeitsweise mit körperorientierten Methoden aus dem Yoga fördert eine nachhaltige Regeneration und erhöht die Resilienz: die Fähigkeit, Stressbelastungen auf gesunde Art zu bewältigen. Die Teilnehmer erarbeiten anhand eigener Fragestellungen ein individuelles Übungsprogramm, das sich problemlos in den (Arbeits-)Alltag integrieren lässt und die Gesundheit nachhaltig fördert. Hierzu werden im Seminarverlauf geeignete Yogaübungen und Meditationen eingeübt und wichtige Informationen zum Umgang mit belastenden Situationen vermittelt.

Zielgruppe: Alle Interessenten, die präventiv tätig werden möchten; Sportkursleiter und Yogalehrer aller Traditionen, Heilpraktiker, Coaches u.a., die körperorientierte Methoden aus dem Yoga integrieren möchten.

Leitung: Ulrike Reiche

I. Ort/Termin Cas Concos/ Mallorca (Sp.), Fincahotel Son Vent, 30. April - 06. Mai 2023

Gebühr: 1.350,— € ÜHP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.20

II. Ort/Termin List auf Sylt, Akademie am Meer, 11. - 16. Juni 2023

Gebühr: ab 800,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.29

Vorbeugen statt Nachsorge: Schutz vor dem Burnout

Bildungsurlaub zur Erhaltung der Gesundheit im gesellschaftspolitischen Kontext zunehmend stressgeplagter Gesellschaften in Deutschland und der EU

Die Aufklärung über das Burnout-Syndrom ist längst in der Medienwelt angekommen. Doch von einem Rückgang der von Burnout Betroffenen kann keine Rede sein: Ärzte diagnostizieren so viele psychische Störungen bei Arbeitnehmern wie nie. Seit den 1970er-Jahren hat sich die Zahl aller Arbeitsunfähigkeitstage mit ärztlichem Attest, die auf eine psychische Erkrankung zurückgingen, versiebenfacht. Gegenüber 2003 haben sich die Krankentage mehr als verdoppelt, die Krankheitsdauer stieg in den vergangenen zehn Jahren um ca. 25 Prozent. Etwa die Hälfte (46 %) aller Arbeitsfehltag gehen dabei auf Langzeiterkrankungen länger als 6 Wochen zurück. Für die Arbeitgeber bedeutet dies immer weiter steigende Kosten, für Wirtschaft und Gesundheitssystem insgesamt eine enorme Herausforderung. Die häufigsten Ursachen sind psychische Störungen und Rückenleiden. Im Bildungsurlaub erhöhen die Teilnehmer/innen ihre Kompetenz, mit Stress in belastenden Situationen umzugehen und ihre Eigenverantwortung zur Prävention wahrzunehmen. Sie lernen die Anwendung und Wirkung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung kennen und werden in Bewegungsformen wie sanfter Rückengymnastik, Yoga oder Qi Gong unterwiesen. So kann das individuelle mentale, psychische und physische Leistungsvermögen erhöht und die eigene Flexibilität gesteigert werden.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Kathleen Schwiese

I. Ort/Termin Cas Concos/ Mallorca (Spanien), Fincahotel Son Vent, 07. - 12. Mai 2023

Gebühr: 1.210,— € ÜHP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.37

II. Ort/Termin Cefalù/ Sizilien (Italien), Hotel Kalura, 17. - 23. September 2023

Gebühr: ab 890,— € ÜF im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.38



Bewegte und entspannte Pause am Arbeitsplatz

Bewegung und Entspannung zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheitsressourcen im EU-Vergleich

Das Modell der bewegten und entspannten Pause am Arbeitsplatz zur Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen hat im Verlauf der letzten Jahre im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung einen deutlich höheren Stellenwert erhalten. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Bildungsurlaub am Beispiel von Bewegungs- und Entspannungspausen im Umfang von 10 bis 30 Minuten die bewusste Stärkung ihrer persönlichen Gesundheitsressourcen mit Bezug auf die Belastungen, die branchenübergreifend in der heutigen Arbeitswelt auftreten und auf den Körper einwirken. Inhalte: Handlungsfeld Bewegung mit aktivem Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik, Mobilität & Beweglichkeit, Faszientraining und Muskellockerung; Handlungsfeld Entspannung: Progressive Muskelentspannung. In den theoretischen Einheiten geht es u.a. um die verschiedenen Möglichkeiten der individuellen Prävention sowie der betrieblichen Gesundheitsförderung, z.B. mit der Durchführung von Gesundheitstagen

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Daniel Köntopf

I. Ort/Termin Cefalù/ Sizilien (Italien), Hotel Kalura, 07. - 13. Mai 2023

Gebühr: ab 830,— € ÜF im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.39

II. Ort/Termin List auf Sylt, 30. September - 8. Oktober 2023

Gebühr: ab 760,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.40

Aktiv gegen Stress - Erkennung, Entwicklung und Nutzung von Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Erwerb von Methoden des Stressabbaus und Erkennung von Handlungsmöglichkeiten zum Ressourcenaufbau in stressgeplagten Gesellschaften in Deutschland und der EU

„Immer mehr Menschen erkennen oder erahnen zumindest, dass die Art und Weise, wie sie ihr Leben – unter den gegebenen ökonomischen, sozialen und kulturellen Bedingungen – leben und gestalten, gravierende Auswirkungen auf ihre Gesundheit im körperlichen und seelischen Sinne hat.“ (Prof. Dr. Gert Kaluza). Aus dem Grund soll Ihnen dieser Bildungsurlaub wichtige Ansatzpunkte und Strategien zum Aufbau und Erhalt einer psychosozialen Gesundheit innerhalb Ihres beruflichen sowie privaten Alltags aufzeigen. Neben der Entwicklung individueller Kompetenzen und der Steigerung des eigenen körperlichen und seelischen Wohlbefindens, durch einen Gleichklang von Entschleunigungs-, Bewegungs- und Sportangeboten in der wunderschönen Berg- und Naturwelt des Pässeiertals, erhalten Sie dabei vor allem zahlreiche Informationen zu den grundsätzlichen Handlungsmöglichkeiten in Ihrem betrieblichen Umfeld. Mit diesem Wissen können Sie alltäglichen Belastungen sowie entsprechenden Risikofaktoren präventiv begegnen und den Aufbau gesundheitsförderlicher Potenziale in Ihrem Unternehmen initiieren bzw. nachhaltig voranbringen.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: André van de Kamp, Mirjam Usbeck

I. Ort/Termin St. Leonhard i.P., Südtirol (Italien), Sonnenhotel Gurschler, 07. - 13. Mai 2023

Gebühr: ab 870,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.21

II. Ort/Termin St. Leonhard i.P., Südtirol (Italien), Sonnenhotel Gurschler, 02. - 08. Juli 2023

Gebühr: ab 870,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.22

Stress-Prävention - die Arbeitskraft stärken und erhalten

Menschen sind am leistungstärksten und gesündesten, wenn sie sich in ihrer Mitte und in einer ausgewogenen Balance von Arbeit und Privatleben befinden. Stress, komplexe Aufgaben, permanenter Zeitdruck kosten viel Kraft. Schutz vor stressbedingten Krankheiten finden wir in der Achtsamkeit, die unseren Körper und Geist widerstandsfähiger macht. In theoretischen Inputs erfahren Sie, was Stress für uns Menschen bedeutet. Und anhand welcher psychosomatischer Symptome Sie erkennen, ob Sie bereits eine Grenze erreicht haben, an der Ihnen Ihr Körper ein Warnsignal schickt. Um die eigene Arbeitskraft wiederzuerlangen und zu stärken, braucht unser Körper und Geist Zeit und Entspannung und die Pflege der eigenen Ressourcen. Achtsamkeit bringt Sie in das Hier und Jetzt. Gedanken an das Gestern und Sorgen um die Zukunft treten zurück und machen Energien frei, die Gegenwart zu genießen. Sie lernen, dass Meditation und Achtsamkeit in kurzer Zeit Ihr Gehirn verändert. So erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheitsfürsorge in die eigenen Hände zu nehmen. Sie werden in kleinen Bewegungseinheiten Ihre körperliche Fitness stärken. Bei zügigen Waldspaziergängen Ihre Herzgesundheit befördern und Ihre Abwehrkräfte anregen. Mentale und körperliche Verspannungen werden gelöst.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, Sportschule, 08. - 12. Mai 2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Ilse Eichler

Gebühr: 390,— € inkl. Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.321.17

Spickzettel im Kopf

Gedächtnistraining und Stressabbau zur Bewältigung von Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wenn wir beide Gehirnhälften mit ihren unterschiedlichen Funktionen mit einbeziehen, erleben wir die bunte Vielfalt des Denkens und Lernens. Unser Gehirn ist optimal vorbereitet. Gezielte Merktechniken und Gedächtnisübungen unterstützen uns, das neuronale Netzwerk optimaler zu verschalten.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Techniken zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. Sie erfahren, mit welchen Übungen Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Kreativität oder Denkfähigkeit verbessern. Während der fünfjährigen spannenden Gedächtnisreise werden wir mit denkwürdigen Spaziergängen sowie Bewegungs- und Entspannungseinheiten Anregungen zum Stressabbau in Beruf und Alltag bieten.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Monika Volkmann-Lüttgen

I. Ort/Termin Spiekeroog, Haus am Meer, 14. - 19. Mai 2023

Gebühr: 890,— € ÜHP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.34

LV: ÜL8

II. Ort/Termin Rantum/ Sylt, Dünendorf Puan Klent, 15. - 21. Oktober 2023

Gebühr: ab 790,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.35

LV: ÜL8

Im besten Alter

Berufs- und Lebensperspektiven für Menschen im besten Alter unter sich verändernden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen

Sie sind in den besten Jahren und beschäftigen sich mit dem Wunsch nach Orientierung und Veränderung. In der Familie sind die Verpflichtungen weniger geworden und Sie haben Zeit für Neues. Sei es für die nächsten Jahre im Beruf oder für die Zeit nach dem Beruf. Sie haben Fähigkeiten, Wissen und Erfahrungen in vielen Bereichen des Lebens. Sie überlegen, welchen Herausforderungen Sie sich stellen wollen? Was Sie gerne angehen möchten? Aber auch, was Sie nicht mehr tun wollen? Fragen, die sich viele Menschen in dieser Lebensphase stellen. Im Bildungsurlaub nehmen Sie Ihre nächsten Jahre bewusst in den Blick. Sie können Bilanz ziehen, Ihre Situation überdenken und sich mit anderen austauschen. Wir arbeiten mit Impulsreferaten und praktischen Übungen, die Sie einzeln und mit der Gruppe angehen. Der Seminarort bietet viele Gelegenheiten für Bewegungspausen und Wanderungen, die die Verarbeitung der Themen und den Austausch fördern.

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 45 Jahre

Leitung: Elisabeth Portz

I. Ort/Termin Nonnenhorn am Bodensee, Haus St. Christophorus, 22. - 26. Mai 2023

Gebühr: 745,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.31

II. Ort/Termin Spiekeroog, Haus am Meer, 02. - 07. Juli 2023

Gebühr: 890,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.33

III. Ort/Termin Nonnenhorn am Bodensee, Haus St. Christophorus, 18. - 22. Sept. 2023

Gebühr: 745,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.32

Work-Health Balance im Unternehmen und im Home-Office

Eigene Ressourcen erkennen im Spannungsfeld betrieblicher Anforderungen und selbstbestimmter Arbeitssituationen

Das Handlungsfeld der Gesundheit und Gesunderhaltung am Arbeitsplatz in Verbindung mit einem deutlich erhöhten Anteil im Bereich Home-Office nimmt spätestens seit der Pandemielage einen hohen Stellenwert ein. Die Stärkung der Gesundheitsressourcen am Arbeitsplatz und im Arbeitsalltag mit Schwerpunkt Home-Office stellt neue Herausforderungen an Unternehmen und bietet gleichzeitig auch innovative Möglichkeiten im Hinblick auf Durchführung und Umsetzung für die Belegschaft. Die Teilnehmer:innen befassen sich in diesem Bildungsurlaub mit den speziellen Herausforderungen und Anforderungen der Work-Health-Balance - insbesondere auch mit dem Schwerpunkt der mittel- und langfristigen Arbeit im Home-Office - und erhalten in diesem Zusammenhang Informationen, Handlungsempfehlungen und nützliche praktische Tools zur Stärkung der Gesundheitsressourcen und der Work-Health-Balance in Verbindung mit dem Arbeitsplatz. Inhaltlich Schwerpunkte werden im Bereich aktives Sitzen, Zeitmanagement, multimodale Stressbewältigung, aktive und entspannte Pause für Zwischendurch, Pausengestaltung und Rückenfitness am Arbeitsplatz gesetzt.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Daniel Köntopf

Gebühr: 470,— € ohne Übernachtung, 750,— € inkl. ÜF im EZ

I. Ort/Termin Wolfhagen, 22. - 26. Mai 2023

Veranst.Nr.: 23.321.41

II. Ort/Termin Wolfhagen, 28. August - 01. September 2023

Veranst.Nr.: 23.321.42

Stressreduzierung durch Achtsamkeit und Bewegung in den Bergen Osttirols **Bildungsurlaub für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen**

Unsere moderne Gesellschaft ist geprägt von Schnelligkeit, hoher Flexibilität, Zeit- und Termindruck, fehlenden Pausen/Auszeiten. Immer mehr Menschen sind überlastet und leiden an körperlichen Symptomen und psychischen Beeinträchtigungen, wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Kopf-/ Rückenschmerzen, Angst, Unruhe, Zerstreuung etc. bis zum Burnout.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, konstruktiv mit den Aspekten Stress, Körper und Psyche umzugehen, um Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit zu erlangen und damit die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. In diesem Bildungsurlaub werden Impulse gesetzt, verschiedene Methoden vorgestellt und viele praktische Übungen durchgeführt, die zur Stressvermeidung, zur Stressminderung und dem gezielten Umgang mit Stresssituationen dienen, um das eigene Verhalten verändern zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, steht der Weg der Achtsamkeit im Vordergrund. Die Ruhe und Energie in den Bergen Osttirols, fern ab von Stress und Hektik, bieten ein ideales Umfeld, um aus dem Alltagsstress auszusteigen, um sich zu entspannen und Achtsamkeit zu üben. Durch Bewegung und Naturerleben werden wichtige Faktoren zum Stressabbau wieder in Erinnerung gerufen. Effektivität und Produktivität wird durch achtsames Handeln im beruflichen Alltag gesteigert, Leistungsfähigkeit erhöht und Gesundheit im Ganzen (körperlich und psychisch) erhalten.

Zielgruppe: Interessierte
Leitung: Yvonne Kausemann
Gebühr: ab 855,— € ÜHP im DZ

I. Ort/Termin Matri in Osttirol (Österreich), Gasthof Steiner, 11. - 16. Juni 2023
Veranst.Nr.: 23.321.61

II. Ort/Termin Matri in Osttirol (Österreich), Gasthof Steiner, 10. - 15. September 2023
Veranst.Nr.: 23.321.62



Auftanken für Beruf und Alltag in Bad Wörishofen

Erhaltung der Arbeitskraft durch den bewussten Umgang mit Stress unter Berücksichtigung der aktuellen gesundheitspolitischen Entwicklung in Deutschland

Das Unterallgäu hat, mit seiner nur leicht hügeligen Landschaft (die Alpen in Sichtweite vor der Haustür), den saftigen Wiesen und den wunderschönen alten Barockkirchen, seinen ganz eigenen Charme. Im Heilbad Bad Wörishofen lernen Sie die 5 Säulen von Pfarrer Kneipp kennen (Quelle: kneippverband.de): Innere Balance, Genuss, Kräuter, Bewegung, Wasser. Ein Teil dieses Bildungsurlaubs besteht aus einer bunten Mischung körperlicher Einheiten wie z. B. Walking, meditativem Gehen, Rückenfitness, Faszienstretching, Kneipp-Elementen sowie verschiedenen Entspannungsübungen. Ergänzend dazu machen wir einen Ausflug in die Welt des Genusses und schauen uns die eigenen Ernährungsgewohnheiten an. In dieser Seminarwoche geht es darum, effiziente und wirksame Stressbewältigungsstrategien zu erarbeiten, um die eigene Stressresistenz und Belastbarkeitstoleranz zu stärken. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps und Impulse für ein effektives Zeit- und Konfliktmanagement zur Umsetzung in Ihrem (Berufs-) Alltag. Wer die Bedürfnisse und Reaktionen seines Körpers richtig zu deuten weiß und sich auf die Kraft der eigenen Ressourcen und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) besinnt, der kann in entscheidenden Situationen entsprechend handeln, Ruhe bewahren und damit die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern und erhalten.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Bad Wörishofen, Kneipp-Bund-Hotel, 11. - 16. Juni 2023

Leitung: Claudia Michels

Gebühr: 965,— € ÜHP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.43

LV: ÜL16

Die Welt anhalten: Wege zur Entschleunigung im Matschertal

Bildungsurlaub zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit durch Stressbewältigung im gesellschaftlichen Kontext zunehmend unter Zeitdruck und Stress stehender Gesellschaften in Deutschland und der EU

Wir alle kennen es: Terminplanung von morgens bis abends, Arbeiten bis zur Verausgabung, Freizeitaktivitäten planen und oft wieder hintenanstellen. Diese Lebensführung, mit verursacht durch die Folgen der aktuellen Arbeitsorganisation und der fortschreitenden Entgrenzung der Arbeitswelt, führt langfristig zu Erschöpfung und chronischen Erkrankungen. Neben der Analyse unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen in Deutschland und in der EU (speziell Italien) und der individuellen Gestaltungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag, sind die Lernziele dieser Veranstaltung: Entschleunigung aus ganzheitlicher Sicht und auf gesellschaftlicher Ebene (Vergleich Deutschland – Italien), Kennenlernen verschiedener Stresstheorien, Identifizierung von Stressoren, lösungsorientierter Umgang mit Stresssituationen, Möglichkeiten der Prävention stressbedingter Erkrankungen, Tai Chi und Qigong als alltagstaugliche und gesundheitsphysiologisch anerkannte Bewegungssysteme zur Regeneration kennenlernen, Transfer der erlernten Methoden und Techniken in den Berufsalltag.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Andrea Schönig, Herbert Anacker

Gebühr: Preis siehe www.sport-erlebnisse.de

I. Ort / Termin: Mals im Vinschgau/ Südtirol (Italien)

Veranst.Nr.: 23.321.69

II. Ort / Termin: Mals im Vinschgau/ Südtirol (Italien)

Veranst.Nr.: 23.321.70

Kraft durch Klarheit - Inspiration auf der Zugspitze

Innere Klarheit als Kompass für wirksame Kommunikation in der Arbeitswelt

Kennen Sie das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamsterrad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen, allen gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern? Beschleicht Sie gleichzeitig ein dumpfes Gefühl, dass Sie vielleicht zu viele Opfer bringen und Sie eigentlich nicht Ihr eigenes Leben leben? Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Pause vom Alltag zu machen, tief durchzuatmen und sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben zu kümmern: sich selbst. Vor dem atemberaubenden Panorama der Zugspitze lernen Sie die Prinzipien der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg (USA) kennen, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Wünschen, die vielleicht schon länger unbeachtet schlummern, auf die Spur zu kommen. Sie verbringen eine Seminareinheit auf der Zugspitze, Deutschlands höchstem Gipfel, um Ihr Leben einmal von oben zu betrachten und sich inspirieren zu lassen (nur bei geeigneter Wetterlage). Sie erlangen Klarheit darüber, was Ihnen persönlich wichtig ist, wie Sie in Ihren Beziehungen wertschätzend für sich einstehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ sagen. So bleiben Sie sich selbst treu, sind authentisch und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit Kraft. Sie profitieren von einer neuen Lebendigkeit in Ihren Beziehungen und gewinnen Sicherheit, auch mit schwierigen Kommunikationssituationen umzugehen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Zugspitzdorf Grainau, Seminarhaus Jungbauernschule, 02. - 08. Juli 2023

Leitung: Jeannette Werner

Gebühr: ab 960,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.47

Stress vorbeugen - Innere Ressourcen für Beruf und Alltag aufbauen auf Grundlage des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)

Ressourcenstraining zur Stärkung von Resilienz und körperlicher Gesundheit

Im Seminar lernen Sie, wie Sie Körper und Geist nutzen können zum Aufbau von Ressourcen und inneren Stärken. Grundlagen sind die vielfach erprobten und wissenschaftlich fundierten Methoden des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) und des neuropsychologischen Trainings zum aktiven Aufbau nützlicher Gehirnstrukturen (Selbstgesteuerte Neuroplastizität) als auch Methoden aus der Körperarbeit und des Qigong. Nutzen Sie die Sprache Ihres Körpers, um mit Haltungen und Bewegungen auch neue Räume für Ihre innere Haltung zu schaffen. Durch ein geschickt gewähltes Embodiment (Verkörperung) können Sie bewusst Ihre Emotionen und geistige Leistungsfähigkeit verändern. Entwickeln Sie Ihr persönliches Embodiment für ein Ziel, das Sie erreichen möchten. Lernen Sie Atemtechniken, um zur inneren Ruhe zu kommen. Atmen Sie Stress und Ärger mit „Heilenden Lauten“ einfach weg. Nutzen Sie Ihren Körper, um mit einfachen Bewegungen körperliche Verspannungen und innere Anspannung im Alltag zu lösen. Erwerben Sie die Fähigkeit, mithilfe Ihrer Gedanken positive tägliche Erfahrungen in anhaltende innere Stärken zu verwandeln, so dass Eigenschaften wie Gelassenheit, Selbstvertrauen und Resilienz dauerhaft im Gehirn verankert werden. Und erfahren Sie, wie Ihr Verstand und Ihr Unbewusstes ein Team bilden, damit Sie Ihre persönlichen Ziele leichter erreichen und Ihre Potentiale entfalten können.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, Sportschule, 19. - 23. Juni 2023

Leitung: Dieter Bund

Gebühr: 390,— € inkl. Mittagsverpflegung

Veranst.Nr.: 23.321.001

Bilder für die Seele - Meditative Fotografie als Ressource für Achtsamkeit und emotionale Balance sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Kontext

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen

Sind Sie in Ihrem Berufs- und Privatleben manchmal mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht im jeweiligen Moment? Ertappen Sie sich gelegentlich auch dabei, dass Sie vor allem an Begebenheiten aus der Vergangenheit denken oder sich schon mit dem beschäftigen, was demnächst zu erledigen ist? Diese Rückblicke und Vorausschauen beanspruchen unsere Energie und Aufmerksamkeit; sie können uns erschöpfen und ablenken von der Fokussierung auf das, was gerade ist. Die Schulung der Aufmerksamkeit auf den Moment hilft uns, zu entspannen, loszulassen und Kräfte zu sammeln für die vielfältigen Aufgaben unseres Berufslebens und Alltags. Meditative Fotografie kann uns dabei unterstützen. Meditative Fotografie lehrt das wertungsfreie aufmerksame Sehen, in Verlangsamung und einer ruhigen achtsamen Wahrnehmung der Dinge, die uns umgeben. Dabei ist die Kamera ein hilfreiches Werkzeug, das uns - auch ohne technisches Können - diese Erfahrung des wertungsfreien Sehens, fühlend mit Körper, Geist, Herz und Seele, ermöglicht. Im Bildungsurlaub werden einfache Meditationstechniken sowie vielfältige Wahrnehmungs- und Kreativübungen eingeführt, erläutert und geübt, - sowohl mit als auch ohne Kamera - um mit viel Muße und Achtsamkeit aufmerksam sehen (und auch hören, riechen, fühlen, schmecken ...) zu lernen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Neuharlingersiel, DJH Resort, 09. - 14. Juli 2023

Leitung: Christine Fischer

Gebühr: ab 825,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.53

Das Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zur effektiven Prävention von Zivilisationskrankheiten bei steigenden beruflichen Anforderungen in der Leistungsgesellschaft

Der innere und äußere Trubel der heutigen Zeit und die vielfältigen Herausforderungen lenken unsere Aufmerksamkeit häufig an die Oberfläche und machen uns atemlos und leer. Immer wieder konfrontiert uns der Berufsalltag mit unvorhersehbaren Kräften, die von innen und außen auf uns einwirken und uns aus unserer Mitte stoßen. Wir brauchen einen Zugang zu dem inneren Ort, an dem unsere Seele zur Ruhe kommt, und der ein riesiges Energiepotential für uns bereithält! Welche Zugänge gibt es zu diesem inneren Ort und welche Hindernisse gibt es dabei? Was hat meine innere Datenbank mit meinen Reaktionen zu tun? Wie gehe ich körperlich und mental mit Stressoren um? Wie läßt sich meine Resilienz stärken? In diesem Bildungsurlaub erkunden wir das elementare Thema der Prävention von Zivilisationskrankheiten mit Vorträgen, Meditationen, Übungen in der Natur, mentalem Training, vielfältigen Entspannungstechniken und Körperübungen aus dem Yoga. Ziel ist es, sich in seinem Berufsfeld bewusster wahrzunehmen und einzugliedern sowie Stress- und Konfliktsituationen im Berufsleben besser zu verstehen und auszugleichen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Frankfurt, Sportschule, 10. - 14. Juli 2023

Leitung: Dagmar Funk

Gebühr: 390,— € inkl. Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.321.16

LV: ÜL16, B16

Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit durch Qigong in Beruf und Alltag **Bildungsurlaub zum Erwerb von Methoden zur Stressreduktion und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit in einer fordernden Arbeitswelt**

Qi Gong entstand über einen Zeitraum von mehr als 3000 Jahren in China und wurde von den Weisen und Medizinkundigen genutzt, um ein langes vitales Leben zu erlangen und ihre geistige und spirituelle Entwicklung zu fördern. Es ist ein ganzheitliches System, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird der freie Fluss des Qi, einer Energie und inneren Kraft, die alle Lebensprozesse ermöglicht, aufrechterhalten oder wieder hergestellt. Qi Gong hilft im Gleichgewicht zu bleiben, die Mitte zu bewahren und schützt vor den Extremen von nervöser Anspannung und Unruhe auf der einen Seite und völliger Erschöpfung, Burn Out auf der anderen Seite. Neben seiner entspannenden Wirkung auf den Geist verändert Qi Gong den Tonus von Muskeln, Faszien und Sehnen, verbessert die Körperhaltung und verhindert auf diese Weise Schmerzen im Bewegungssystem. Die Übungen sind leicht zu erlernen, bringen Vitalität und Lebensfreude und sind gut in den Alltag zu integrieren. Im Sitzen, Stehen, Bewegen lassen sich die Prinzipien des Qi Gong nutzen, um Aufrichtung, Balance und Gelassenheit auch unter erschwerten Bedingungen zu erfahren.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Elke Kilimann

I. Ort/Termin Friedrichsdorf/Ts., TaunusTagungsHotel, 24. - 28. Juli 2023

Gebühr: 570,— € ohne Übernachtung / 906,— € inkl. ÜF im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.54

II. Ort/Termin Fladungen (Rhön), Hotel Sonnentau, 14. - 18. August 2023

Gebühr: ab 890,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.55



Kraft durch Klarheit in Beruf und Alltag

Innere Klarheit als Kompass für wirksame Kommunikation in der Arbeitswelt 4.0

Kennen Sie das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamsterrad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen, allen gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern? Beschleicht Sie gleichzeitig ein dumpfes Gefühl, dass Sie vielleicht zu viele Opfer bringen und Sie eigentlich nicht Ihr eigenes Leben leben? Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Pause vom Alltag zu machen, tief durchzuatmen und sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben zu kümmern: sich selbst. Inmitten einer einmaligen Dünenlandschaft in der Akademie am Meer auf Sylt lernen Sie die Prinzipien der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg (USA) kennen, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Wünschen, die vielleicht schon länger unbeachtet schlummern, auf die Spur zu kommen. Fernab vom Alltag direkt am Meer betrachten Sie Ihr Leben einmal aus der Ferne und lassen sich inspirieren. Sie erlangen Klarheit darüber, was Ihnen persönlich wichtig ist, wie Sie in Ihren Beziehungen wertschätzend für sich einstehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ sagen. So bleiben Sie sich selbst treu, sind authentisch und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit Kraft. Sie profitieren von einer neuen Lebendigkeit in Ihren Beziehungen und gewinnen Sicherheit, auch mit schwierigen Kommunikationssituationen umzugehen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: List auf Sylt, Akademie am Meer, 27. August - 01. September 2023

Leitung: Jeannette Werner

Gebühr: ab 800,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.45

Die Katze vor dem Mauseloch

Bildungsurlaub für mehr Achtsamkeit und innere Präsenz im beruflichen Umfeld

Die meisten Unfälle geschehen durch Unachtsamkeit. Egal ob im Haushalt, Verkehr, Beruf oder Freizeit. Die Gedanken sind auf Wanderschaft, die Handlung läuft unbewusst und nebenbei, weil wir es ja schon so oft gemacht haben und nicht mehr drüber nachdenken müssen. So kommt es, das Geist und Körper getrennt voneinander agieren, bis etwas Unvorhergesehenes passiert und wir unsanft in die Realität, ins Hier und Jetzt, zurückgeholt werden. Plötzlich sind wir ganz präsent und ärgern uns, dass wir nicht besser aufgepasst haben. „Das war unnötig“ ist einer der häufigsten Sätze in diesem Zusammenhang. Missverständnisse geschehen oft durch unaufmerksames Zuhören und produzieren dadurch Streit, Fehlentscheidungen und oft auch Extrakosten. Achtsamkeit als Lebenseinstellung bringt Ruhe und Gelassenheit in den Tag, Präsenz und Aufmerksamkeit für den jeweiligen Augenblick und erhöht dadurch die Effektivität und Produktivität. In diesem Bildungsurlaub wollen wir den achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt durch viele Praxisübungen erfahren und den wohltuenden Effekt spüren. Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst, mit anderen, mit unserer Nahrung, unseren Worten und unseren Handlungen bringt uns zu mehr Aufmerksamkeit und Präsenz für den jeweiligen Augenblick. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung. Je mehr wir uns selbst bewusst sind, desto achtsamer können wir mit uns und unserer Umwelt umgehen. Die Seehunde auf Helgoland begleiten uns durch die Woche, auch in dem sie uns zeigen, was es heißt, entspannt und aufmerksam zugleich zu sein.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Helgoland, DJH „Haus der Jugend“, 10. - 16. September 2023

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: ab 800,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.65

Stress abbauen - Energien aufbauen in Südtirol

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen im Vergleich zu den EU-Nachbarländern

Der Alltag bietet in aller Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an körperliche Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten, die auf der Seele und auf dem Körper lasten. Stress fühlt sich nicht nur unangenehm an. Stress kann auch krank machen. Eine probate Methode der Stressbewältigung ist das Yoga. Das Yoga versteht Gesundheit als eine wichtige Grundlage für ein zufriedenes Leben und sieht vor, dass wir für unsere Gesundheit eigene Verantwortung tragen und dass jede Person das Potential hat, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Konkret wird das Wochenseminar folgende Themen behandeln: Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Atmung, das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken, die Bedeutung von Yoga und Meditation bei der Stressbewältigung und Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag. Es finden seminarbegleitende Exkursionen in die Umgebung statt. Für die Exkursionen ist eine solide Grundkondition, Trittsicherheit und eine zuverlässige Bergwandrausrüstung erforderlich

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Gabriele Sicorello

Gebühr: ab 870,— € ÜHP im DZ

I. Ort/Termin Sulden, Südtirol (Italien), Hotel Gertraud, 17. - 23. September 2023

Veranst.Nr.: 23.321.23

II. Ort/Termin Sulden, Südtirol (Italien), Hotel Gertraud, 24. - 30. September 2023

Veranst.Nr.: 23.321.24

Regenerieren und Lebensenergien wiedergewinnen mit Qigong

Bildungsurlaub zum Erwerb von Methoden des Stressabbaus und zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag

Erschöpfung und Überspanntheit sind erste Anzeichen eines stressbedingten beruflichen Alltags. China gibt uns über das Qigong eine jahrtausendealte Vielfalt an effektiven Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden zur Hand, wieder in Balance zu kommen und zu einer gesteigerten geistigen wie körperlichen Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu gelangen. Zu diesen zählt das Spiel der Fünf Tiere (Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel) des Arztes Hua Tuo aus dem 2. Jh. Fließend sanfte Bewegungen, die zugleich kraftvoll sein können, kennzeichnen diese Bewegungsübungen. Bänder und Gelenke werden positiv angesprochen, Muskelverspannungen lösen sich, der Körper erlangt seine natürliche Flexibilität, die Wirbelsäule erfährt ihre natürliche Aufrichtung. Der ausgewogene Rhythmus von Spannung und Entspannung beruhigt das zentrale Nervensystem, ein Gefühl der Gelassenheit und innerer Ruhe stellt sich ein. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, über die geistig-körperlichen Übungen der chinesischen Tradition zu einer gesteigerten Selbstwahrnehmung im Berufsleben zu gelangen. Das Erlernen einfacher Bewegungsabläufe und ausgewählter Ruheübungen des Qigong hilft, die regenerativen Kräfte des Körpers anzusprechen. Um ein Verständnis dieser Übungen zu vertiefen, soll ferner die altchinesische Naturheillehre der Fünf Wandlungsphasen vermittelt werden, an die sich das Spiel der Fünf Tiere anknüpft.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Cefalù/ Sizilien (Italien), Hotel Kalura, 24. - 30. September 2023

Leitung: Dr. Carlos Cobos-Schlicht

Gebühr: ab 860,— € ÜF im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.15

Volle Kraft voraus - Mit Humor Stress in Beruf und Alltag begegnen

Bildungsurlaub zur Prävention von Stresserkrankungen im gesellschaftspolitischen Kontext einer globalisierten Gesellschaft in Deutschland und der EU

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Ungeduld, depressive Gedanken, das Gefühl von Hilflosigkeit oder negative Gedankenspiralen sind nur einige Symptome, die ein Leben in ständigem Stress hervorrufen kann. Manchmal reicht ein erholsames Wochenende zum Auftanken, manchmal geben uns die Symptome auch tiefergreifende Hinweise. Vielleicht kündigt sich sogar ein Burn-out an. Dann wird es Zeit, nach neuen Wegen zu suchen, um Problemen und Aufgaben anders zu begegnen. Humor und Lachen sind da gute Begleiter, um verlorene Leichtigkeit wiederzuerlangen, Dinge anders zu betrachten und sich frohen Mutes den täglichen Herausforderungen zu stellen. Wir beschäftigen uns im Bildungsurlaub mit Ergebnissen der Stressforschung und kombinieren sie mit der Gelotologie, der Lachforschung (Ja, die gibt es wirklich!). So erfahren wir etwas über die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf Körper und Gehirn und mögliche psychologische Effekte. Wir erforschen unsere Stress-Ursachen und -Reaktionen, erproben Lachtherapie, Improvisationstheater und Lach-Yoga. Auch die Clown-Doktoren geben uns Hinweise auf die hilfreiche Auswirkung des Lachens. Wir werden humorvoll spielen, werden ernsthaft Blödsinn machen und aus vollem Halse genau: lachen!

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Bari Sardo/ Sardinien (Italien), Galanias Hotel, 08. - 14. Oktober 2023

Leitung: Bärbel Kandziora

Gebühr: ab 950,— € ÜHP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.52

Konstruktiv mit Stress in Beruf und Alltag umgehen

Mit Selbst- und Stressmanagement Klarheit über eigene Prioritäten gewinnen

Die meisten Menschen klagen heutzutage über Zeitdruck, Hetze und Stress. Und dies, obwohl die Arbeitszeiten gesunken sind und mehr Hilfsmittel im Alltag zur Verfügung stehen. Die Gründe dafür sind vielfältig. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, selbstbestimmter und bewusster mit ihrer Zeit umzugehen. Auf der einen Seite werden Sie sich bewusst, welche Werte und Ziele Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz, aber auch in Ihrem Leben im Allgemeinen wichtig sind und erhalten wertvolle Inspiration zur Umsetzung. Auf der anderen Seite bekommen Sie viele praktische Anregungen dazu, wie Sie in einer sich stets verändernden Arbeitswelt den an Sie gestellten Ansprüchen gerecht werden und Ihre Zeit effizient nutzen können. Sie verstehen besser, wie negativer Stress entsteht und lernen wirksame Methoden kennen, ihn zu vermeiden oder besser mit ihm umzugehen. Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen sind ein fester Bestandteil dieses Programms, der Sie dabei unterstützt, das Beste aus einem Tag, einem Jahr - Ihrem Leben zu machen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Eiterfeld, Schloss Buchenau, 09. - 13. Oktober 2023

Leitung: Monika Polk

Gebühr: ab 890,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.44

Meditative Fotografie trifft LandArt

Stressabbau in Beruf und Alltag durch den Resonanzraum Natur

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen sowie einer differenzierten Betrachtung von Fotografie in der digitalen Gesellschaft

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Jon Kabat-Zinn) Sind Sie in Ihrem Berufs- und Privatleben manchmal mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht im jeweiligen Moment? Ertappen Sie sich gelegentlich auch dabei, dass Sie vor allem an Begebenheiten aus der Vergangenheit denken oder sich schon mit dem beschäftigen, was demnächst zu erledigen ist? Diese Rückblicke und Vorausschauen beanspruchen unsere Energie und Aufmerksamkeit; sie können uns erschöpfen und ablenken von der Fokussierung auf das, was gerade ist. Die Schulung der Aufmerksamkeit auf den Moment hilft uns, zu entspannen, loszulassen und Kräfte zu sammeln für die vielfältigen Aufgaben unseres Berufslebens und Alltags. Meditative Fotografie sowie die kreative Gestaltung kleiner LandArt Objekte können uns dabei unterstützen. Sowohl Meditative Fotografie als auch die freie entspannte Gestaltung mithilfe von Naturmaterialien (wie Blätter, Äste, Steine, Sand etc.) lehren das wertungsfreie aufmerksame Sehen, in Verlangsamung und einer ruhigen achtsamen Wahrnehmung der Dinge, die uns umgeben. Dabei sind Kamera und LandArt Objekte hilfreiche Werkzeuge, die uns – auch ohne technisches Können – diese Erfahrung des wertungsfreien Sehens und Mit-Gestaltens, fühlend mit Körper, Geist, Herz und Seele, ermöglichen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Wald-Michelbach, Kloster Buddhas Weg, 16. - 20. Oktober 2023

Leitung: Christine Fischer

Gebühr: 875,— € ÜVP im Einzelzimmer

Veranst.Nr.: 23.321.51



resilient & standhaft: Sorge-Arbeit und mentale Belastungen meistern

Strategien für mehr Stabilität und Beweglichkeit im Spannungsfeld „Ich – Beruf – Privat“ im Hinblick auf die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Der Bildungsurlaub wirft ein Licht auf aktuelle Entwicklungen in Gesellschaft und Wirtschaft. Es werden Anknüpfungspunkte aufgezeigt, wie die/der Einzelne den Anforderungen der Sorgearbeit wirksam begegnen und diese mit der eigenen Berufstätigkeit in Übereinstimmung bringen kann. Hierbei reflektieren wir Prägungen und hilfreiche Lebenserfahrungen aus der eigenen Familienbiografie. Die vielfältigen alltäglichen Belastungen erfordern gleichermaßen Stabilität und Beweglichkeit, auch auf körperlicher Ebene. Diese Themen spiegeln sich psychosomatisch häufig im Beckenboden wider. Er bildet die unterste Haltestruktur des Bewegungsapparates und ermöglicht uns, unter Belastung sowohl aufrecht als auch geschmeidig und kraftvoll durchs Leben zu gehen. Wir reflektieren typische stressbedingte Beschwerdebilder, trainieren unterstützende Übungen aus dem Beckenbodentraining und dem Kundalini Yoga. Das Seminar hat Workshop-Charakter: die Teilnehmer:innen erarbeiten anhand der eigenen Biografie Lösungsansätze und loten im Austausch untereinander ihre Gestaltungsspielräume in Beruf und Privatleben aus.

Ort / Termin: Hittisau (Österreich), Pension Bals, 05. - 10. November 2023

Leitung: Ulrike Reiche

Gebühr: 975,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.321.50

Stress abbauen - Energien aufbauen für Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Der Alltag bietet in aller Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an körperliche Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten, die auf der Seele und auf dem Körper lasten. Stress fühlt sich nicht nur unangenehm an. Stress kann auch krank machen. Eine probate Methode der Stressbewältigung ist das Yoga. Das Yoga versteht Gesundheit als eine wichtige Grundlage für ein zufriedenes Leben und sieht vor, dass wir für unsere Gesundheit eigene Verantwortung tragen und dass jede Person das Potential hat, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Konkret wird das Wochenseminar folgende Themen behandeln: Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Atmung, das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken, die Bedeutung von Yoga und Meditation bei der Stressbewältigung und Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag.

Ort / Termin: Frankfurt, Familienzentrum Billabong, 06. - 10. November 2023

Leitung: Claudio Sicorello, Gabriele Sicorello

Gebühr: 510,— € inkl. Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.321.07

Body and Mind

Körperliche und geistige Entspannung zum Erhalt der Gesundheit und beruflichen Leistungsfähigkeit in einer von Stress geprägten Gesellschaft

Ist Ihr Alltag von hohen beruflichen und persönlichen Anforderungen geprägt, und Sie finden immer weniger Zeit, sich bewusst um Ihre Gesundheit zu kümmern und den Stress aktiv zu bewältigen? Dann sind Sie genau richtig hier. Denn in diesem Bildungsurlaub erhalten Sie gleich auf zweifache Weise wichtige Informationen und praktische Anleitungen für den Erhalt Ihrer Arbeitskraft und für Ihre persönliche Gesundheitsförderung:

Auf mentaler Ebene erlernen Sie ein gesundes Gedankenmanagement, auf körperlicher Ebene die Grundelemente der jahrhundertealten Yogatradition. Unser Ziel dabei ist, sowohl den Körper als auch den Geist, body und mind, ganzheitlich zurück in die Ruhe, in einen entspannten Zustand zu führen, in dem gute Entscheidungen und hohe Leistungsfähigkeit möglich sind. Ein Gewinn also, der sowohl für Sie, als auch für das berufliche und für das soziale Umfeld dienlich ist. Besonders geeignet für Yoga-Anfänger oder Menschen, die Yoga schon immer einmal ausprobieren wollten.

Ort / Termin: Fladungen, Hotel Sonnentau, 13. - 17. November 2023

Leitung: Iris Fischer

Gebühr: ab 890,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.321.50

Gleichgewicht erhalten und fördern durch Pilates

Stärkung beruflich relevanter Ressourcen in einer Gesellschaft mit zunehmenden physischen und psychischen Belastungen

Ganz in seiner Mitte zu sein, aus der Kraft des Beckenbodens, die eigene Stabilität erfahren. Mit dem eigenen Körper in Balance zu kommen, hilft uns, auch im Alltag besser auf die Signale des Körpers zu achten. Der Geist folgt dem Körper und somit wird auch die mentale Seite unserer Persönlichkeit durch ein gutes Training gestärkt. Dies führt zu mehr Energie im Alltag. Pilates stärkt vor allem die Körpermitte, gibt uns Kraft von Innen heraus und macht unsere Gelenke durch viele „Längenbewegungen“ geschmeidig und erhält so die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Durch die Integration von Atmung und der gezielten Aufmerksamkeit wird die Bewegung bis ins kleinste Detail bewusst. Dies führt zu einer besseren und gesünderen Körperwahrnehmung, was uns wiederum im Berufsalltag zu Gute kommt, denn wenn wir Verspannungen frühzeitig bemerken, können wir auch präventiv durch kleine gezielte Bewegungen gegensteuern.

Ort / Termin: Frankfurt, Sportschule, 27. November - 01. Dezember 2023, 09:00 - 16:30 Uhr

Leitung: Almut Krüger

Gebühr: 390,— € inkl. Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.321.13

Innere Blockaden lösen - kraftvoll und erfolgreich arbeiten

Achtsame Bewusstseinerweiterung für den Beruf

Wir alle haben viel mitgenommen aus unserer Kindheit. Unsere Eltern und viele Bezugspersonen haben uns dabei geholfen, zu erwachsenen Menschen heranzuwachsen und eine „gestandene“ Persönlichkeit zu werden. Bei allem existenziell wichtigen gibt es auch Bereiche in unserem Sein, die noch einen zweiten Blick bräuchten, um den einen oder anderen „blinden Fleck“ zu entdecken. Leben mit einer Selbstbegrenzung durch Kindheits-Prägungen ist auch die Realität für viele Arbeitnehmer:innen. Sie haben Sätze gehört wie: ‚Nimm Dich nicht so wichtig‘; ‚Das kannst Du nicht!‘; ‚Nur wer hart arbeitet, hat auch Erfolg‘; ‚Erst die Arbeit, dann das Vergnügen‘ etc. Die eigenen Potenziale zu entdecken, zu fördern - ist privat und beruflich entscheidend für ein erfolgreiches Leben. Erhalten Sie Impulse, sich besser zu spüren und alte Muster über Bord zu werfen. Damit Sie selbstbewusster und freier ein erfolgreiches, unbeschwertes Arbeits-Leben führen können. Im Sinne einer ganzheitlichen Lernatmosphäre werden aktivierende Bewegungsanteile und lernfördernde Entspannungsübungen täglich das Programm ergänzen.

Ort / Termin: Frankfurt, Sportschule, 04. - 08. Dezember 2023

Leitung: Ilse Eichler

Gebühr: 390,— € inkl. Mittagessen

Veranst.Nr.: 23.321.18

EHRENAMT UND VEREINSMANAGEMENT



Zur Teilnahme an unseren Online-Angeboten benötigen Sie einen stabilen Internet-Zugang, einen Browser, eine Kamera sowie ein Headset, alternativ Mikrophon und Lautsprecher. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone nur eingeschränkt möglich ist. Bei einigen Seminaren ist es erforderlich, dass die Kamera während der gesamten Veranstaltung angeschaltet bleibt, um einen Austausch zu ermöglichen und an Praxisphasen teilzunehmen. Die Seminare finden mit ZOOM-Meeting (datenschutzkonform über EU-Server) statt. Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, von den Seminaren sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Bildaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots, Video-Captures oder andere digitale Speicherungen jedweder Art zu machen oder zu verbreiten.

Das kleine 1x1 der Mitgliederversammlung



Mitgliederversammlungen bergen oft viele Möglichkeiten, Fehler zu begehen, sei es eine fehlerhafte Einladung im Inhalt, Form oder Frist. Als höchstes Organ des Vereins bzw. Verbands, legen das Gesetz und die Rechtsprechung strenge Maßstäbe an, wenn es um die Einladung und Durchführung geht. In diesem Online-Seminar wird Sandra Oechler, Steuerberaterin und zertifizierte Beraterin für Gemeinnützigkeit (IFU/ISM gGmbH), einen Überblick zu organisatorischen und rechtlichen Abläufen einer Mitgliederversammlung geben und Ihre Fragen beantworten. Das Seminar eignet sich vor allem für Einsteiger:innen aber auch erfahrene Vereinsvertreter:innen, die ihr Wissen auffrischen und vertiefen möchten. **INHALTE:** Klassische Fehler bei der Einberufung – wie genau muss man die Satzung nehmen? Wie kommen Anträge auf die Tagesordnung? Wie umfassend müssen Beschlussgegenstände formuliert werden? Unterbrechung, Absetzung, Vertagung: Was ist, wenn die Mitgliederversammlung aus dem Ruder läuft? Was ist, wenn nicht alle Mitglieder geladen wurden?

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 17. und 19. Januar 2023, jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Leitung: Sandra Oechler

Gebühr: 50,— €

Online-Seminar inkl. Fragerunde und Skript

Veranst.Nr.: 23.111.04

LV: VM4

Facebook Marketing

Einstiegs-Kurs



Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten ihre Übungsstunden und Workshops aufmerksamkeitsstark platzieren, Unterstützung bei Vereinstätigkeiten bekommen oder neue Mitglieder gewinnen? **INHALTE:** • Eine Facebook-Seite erstellen | • Marketing-Strategie für Social-Media-Accounts erarbeiten | • Inhalte ansprechend erstellen und planen | • Werbung in sozialen Netzwerken schalten | • Erfolg von Beiträgen auswerten

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 18. und 25. Januar 2023, jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Sascha Bolte

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.121.01

LV: VM8, JL

Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen



Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendungstools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen. **INHALTE:** • Merkmale und Grenzen barrierefreie PDF-Dokumente | • Dokumente in Word für Barrierefreiheit vorbereiten | • Mit Format- und Dokumentvorlagen arbeiten | • Alternativtexte für Grafiken und Bilder anlegen | • Barrierefreiheit überprüfen, Ergebnisse interpretieren

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche, Lehrer:innen sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 23. und 25. Januar 2023, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

Referent/in: Tillman Suhr

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.121.02

LV: VM8, L

Online Abstimmen

Mehr Demokratie im Verein



Nicht nur für rein digitale Teams ist eine Onlineabstimmung eine gute Möglichkeit Entscheidungen zu treffen, sondern auch in jeglichen anderen Formen der Zusammenarbeit sollte man sich die Möglichkeit der Online-Abstimmung genau anschauen. Denn die Beteiligung kann drastisch erhöht werden, und hebt damit auch die Akzeptanz ihrer Entscheidungen der Mitglieder enorm. In diesem interaktiven Online-Seminar schauen wir uns die Schritte der Abstimmungsvorbereitung bis hin zur Auswertung von Ergebnissen an. Dabei werden kostenfreie und bezahlbare Programme (votesUP! und abstimmen.online) vorgestellt und erklärt für welche Abstimmungen sie sich eignen.



INHALTE: • Warum führen online Abstimmungen zu höherer Partizipation? | • Bedeutet eine online Entscheidung immer viel Aufwand? | • Muss ich eine Software kaufen oder reicht Free-ware? | • Wie kann man die online Abstimmung transparent gestalten und alle erreichen?

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 26. Januar 2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Jana Piske

Gebühr: 25,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.01

LV: VM2

Anpacken statt aufschieben

Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen



„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ Doch manchmal fällt es Ihnen schwer, sich daran zu halten. Dann verschieben Sie wichtige, aber unangenehme Aufgaben oder Entscheidungen nach hinten oder gehen vielleicht auch schwierigen Gesprächen aus dem Weg. Doch diese Verzögerungstaktik frisst nicht nur privat sondern auch im Ehrenamt unnötig Aufmerksamkeit, manchmal sogar Selbstwert. Wenn Sie aus diesem Teufelskreis aussteigen wollen, brauchen Sie den Dreisprung: Ich will – Ich kann – Ich tue! Sorgen Sie lieber für mehr Spaß bei Ihrem Tun. Erobern Sie sich Freiräume im Kopf zurück und verwenden Sie Ihre Energie für mehr Engagement und Lebenszufriedenheit. Jetzt! **INHALTE:** • Selbstreflexion – Was hält Sie davon ab, Wichtiges zu erledigen? | • Antriebsmotor – Wie bekommt Ihr Ziel mehr Anziehungskraft? | • Vergnügen – Wie sorgen Sie für mehr Spaß bei der Arbeit? | • Starthilfe – Wie erleichtern Sie sich den Anfang? | • Training – Wie beflügeln Sie Ihre Willensstärke?

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 28. Januar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Elke Kammerer

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.05

LV: VM8

Selbstcoaching: Erster Schritt zum Neustart

Veränderung aktiv gestalten



Sie sehnen sich nach Veränderung – eine Veränderung, die sie als Person wachsen lässt und sich in all Ihren Lebensbereichen deutlich bemerkbar macht? Doch wo da bloß anfangen? Ob bei Wahrnehmung eines Ehrenamtes im Verein, eine berufliche Neuorientierung oder nur das Bewusstwerden der eigenen Ziele – Selbstcoaching ist mittlerweile ein wesentlicher Bestandteil vieler übergreifender Trainings-Methoden. Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Person, eigenen Handlungsweisen und Emotionen ist der erste Schritt in Richtung innere Balance und eine Veränderung ins Positive. **INHALTE:** • Eigenen Handlungsweisen und Emotionen identifizieren | • Ziele formulieren – Handlungsschritte ableiten | • Motivationstiefs überwinden – Innere Stärke entwickeln | • Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Lehrer:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 31. Januar und 07. Februar 2023, jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Laura Gleichmann

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.01

LV: VM8, L

Wertschätzung und Anerkennungskultur

Danke sagen, aber wie?



Ein wertschätzender Umgang und eine gelebte Anerkennungskultur ist Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit mit und im Ehrenamt. Ehrenamtliche erbringen eine Leistung und erhalten dafür kein Honorar. Ein Ausgleich in der Beziehung zu ehrenamtlich tätigen Menschen wird trotzdem fällig, damit die Zusammenarbeit langfristig gelingt. Was motiviert Ehrenamtliche, sich langfristig zu engagieren? Ehrenamtliche empfinden Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlich. Daher ist es wichtig, ein diverses Set an Anerkennungsformen zu entwickeln. In diesem Online-Seminar reflektieren Sie die unterschiedlichen Bedürfnisse von Ehrenamtlichen. **INHALTE:** • Grundlagen der Anerkennungskultur | • Bedürfnisse von Ehrenamtlichen | • Tätigkeiten würdigen | • Freiwillige verabschieden | • Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 01. Februar 2023, 17:30 - 20:30 Uhr

Leitung: Pascal Grüne

Gebühr: 35,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.02

LV: VM4

Kassenprüfung im Verein

Vorbereitung und Durchführung



Der Bericht der Kassenprüfung ist entscheidend für die Entlastung des Vorstandes auf der Mitgliederversammlung. Die vielfältigen Aufgaben tragen bei richtiger Vorbereitung und Durchführung zur Unterstützung des Vorstands sowie zum Erfolg des Vereins als Ganzes bei. In dieser Informationsveranstaltung werden Ihnen die Aufgaben, Rechte und Pflichten der Kassenprüfer:innen praxisnah und verständlich aufzeigen. **INHALTE:** • Überblick Vereinsbesteuerung | • Gewinnermittlung und Bilanzierung (§ 4 Absatz 1 und 3 EStG) | • Ordnungsgemäße Belegführung | • Rechte und Pflichten der Kassenprüfer:innen | • Inhalt des Kassenprüfberichts | • Durchführung der Kassenprüfung

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 09. Februar 2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Leitung: Markus Czenia

Gebühr: 25,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.03

LV: VM3

Ehrenamt: Balancieren zwischen Selbstfürsorge und Selbstausbeutung

Gerade wenn es eine Herzenssache ist, für die Sie sich engagieren, fällt es nicht immer leicht, das richtige Maß zu finden. Erst recht, wenn es in Ihrem Verein oder Verband vielleicht „an allen Ecken und Enden“ an Helfer:innen und Verantwortungsbereiten mangelt. Wünschen Sie sich manchmal, Ihre eigenen Bedürfnisse rechtzeitig wahrzunehmen, um sie mit Ihrem Engagement noch besser in Einklang zu bringen? Dieses Seminar unterstützt Sie, Ihr Maß und Ihre Mitte zu bestimmen. Damit Ihre freiwillige Arbeit eine gesunde Herausforderung bleibt.

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 11. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Martina Michel

Gebühr: 90,— €

Seminar inkl. Skript, Mittagessen, Getränke

Veranst.Nr.: 23.101.25

LV: VM8

Erfolgreich verhandeln

Verhandlungen gut vorbereiten und planen



Ob im Verein, im Beruf oder im Privatleben, häufig fallen uns die richtigen Argumente auf dem Nachhauseweg ein, und nicht dann, wenn wir sie bräuchten. Das muss nicht sein. Wenn es darum geht Ihren eigenen Standpunkt klar zu präsentieren, Ihre Meinung zielsicher und effektiv anzubringen, dann lohnt es sich, auf nützliche Techniken zurückzugreifen, um spontan und schlagfertig zu reagieren. Trainieren Sie zielsicher und präzise zu argumentieren. **INHALTE:** • Gute Vorbereitung | • Treffende Argumente sammeln | • Adressatengerechter Umgang mit unseren Gesprächspartner:innen

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Lehrer:innen sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 11. Februar 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Ralf Haberski

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.12

LV: VM8, L

Gewinnung von Ehrenamtlichen und Freiwilligen im Verein

Freiwilligenmanagement im Verein



Wie motivieren wir Mitglieder zur Übernahme von ehrenamtlichen bzw. freiwilligen Aufgaben im Verein? Wie gewinnen wir neue Mitarbeitende für die Vorstandsarbeit? Fragen, die sich viele Vereine stellen. Sie werden erfahren, was Menschen motiviert sich zu engagieren, und warum es gerade in Sportvereinen ein mitunter so müßiges Unterfangen ist, neue Mitarbeiter:innen zu gewinnen. Anhand von Praxisbeispielen wird dargestellt, welche Strategien umsetzbar sind und was Sie lieber vermeiden sollten. **INHALTE:** • Rahmenbedingungen für Freiwillige festlegen | • Aufgaben sinnvoll verteilen und Aufgabenpakete schnüren | • Neue Freiwillige in den Verein integrieren | • Gewinnung „unsichtbarer“ Vereinsmitgliedern

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 14. Februar 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Pascal Grüne

Gebühr: 35,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.07

LV: VM4

Datenschutzmanagement im Verein

Aufbau eines Datenschutzmanagementsystems



Vereine sind gefordert, zur Umsetzung der Anforderungen und Pflichten der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), alle Verarbeitungsprozesse von personenbezogenen Daten genau zu durchleuchten. Regeln sind erforderlich zur Löschung von Daten, für die Datensicherheit und für den Umgang mit Betroffenenrechten und Meldepflichten. Die Einhaltung ist regelmäßig zu prüfen und zu dokumentieren, um sich vor hohen Bußgeldern zu schützen. **INHALTE:** • Anforderungen und Pflichten der DSGVO an den Verein | • Vorteile und Praxis-Anwendung des Datenschutzmanagementsystems • Verzeichnis für Verarbeitungstätigkeiten | • Technische und organisatorische Maßnahmen (TOM's) | • Datenschutz-Informationen an Vereinsmitglieder und Trainer

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche, Geschäftsstellen-Mitarbeiter:innen, Datenschutzbeauftragte im Verein, Vorstände

Ort / Termin: Online, 23. Februar 2023, 17:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Monika Weitz

Gebühr: 35,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.17

LV: VM4

Haftung im Verein



Kaum ein Thema ist von so vielen Mythen umgeben, wie die Haftung im Verein. Hier wird oftmals vorschnell behauptet, dass die Amtsträger:innen prinzipiell mit einem Bein im Gefängnis stehen oder aber dem Risiko ausgesetzt sind, im Schadensfall mit dem Privatvermögen haften zu müssen. Hierdurch werden potentielle Vorstände bereits im Vorfeld abgeschreckt, eine entsprechende Funktion im Verein zu übernehmen. Im Seminar werden die bestehenden Risiken ausführlich dargestellt und alle bestehenden Haftungsfragen beantwortet. **INHALTE:** • Haftung im Zivil- und Strafrecht | • Haftung der Organe | • Verkehrssicherungspflicht | • Deliktsfähigkeit | • Fahrlässigkeit und Vorsatz | • Freistellung von der Haftung

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortlichesowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 23. Februar 2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Leitung: Markus Czenia

Gebühr: 20,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.24

LV: VM2

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Recht am Bild



Wie heißt es doch so schön, ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und nichts ist schöner als mit einem aussagekräftigen Foto den eigenen Verein zu präsentieren. Das Interesse des Vereins an seiner Öffentlichkeitsarbeit – auch mittels Fotos im Internet – ist als berechtigtes Interesse anerkannt. Demgegenüber steht aber das grundgesetzlich verankerte Persönlichkeitsrecht der fotografierten Person (Recht am eigenen Bild). Wie weiß man, welches Recht nun höher zu bewerten ist? Und wie steht es um den Datenschutz? Diese und anderen Fragen werden von Rechtsanwalt Dr. Weller in diesem Seminar beantwortet.



INHALTE: • Wahrung der Persönlichkeitsrechte | • Formen der Einwilligung zur Veröffentlichung | • Event-Fotografie und die Veröffentlichungseinwilligungen | • Besonderheiten bei Personenbildnissen in sozialen Medien

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 01. März 2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Dr. Frank Weller

Gebühr: 20,— € Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.14 **LV:** VM2

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Mut zum Führen

Ein Selbstermutigungsprogramm



Sie möchten in ihrem Verein vom Wollen über das Können ins Tun kommen? Ein Vorstandsamt übernehmen, eine Leitungsfunktion aber es fehlt Ihnen der Mut? Mut können Sie nicht in einem Geschäft erwerben, aber Sie können ihn immer wieder in sich selbst entstehen lassen und ihn im Alltag zum Wachsen bringen. Wie? Mut verhält sich wie ein Muskel. Sobald er kein Training erfährt oder nicht mehr gebraucht wird, bildet er sich zurück. Freuen Sie sich darauf in diesem Online-Seminar, vielfältige Anregungen zu bekommen. **INHALTE:** Selbstreflexion – Was ist Mut? Wie sieht meine Mut-Bilanz aus? | • Gewohnheiten – Welches Band hält mich manchmal zu sehr zurück? | • Mutig handeln – Wie gewinne ich Stück für Stück mehr Selbstsicherheit? | • Umsetzung – Wie trainiere ich meinen Mut-Muskel weiter?

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 04. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Elke Kammerer

Gebühr: 75,— € Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.06 **LV:** VM8, JL

Spendenrecht und Sponsoring

Finanzrechtliche Besonderheiten



Im Umgang mit Spenden und Sponsorenmitteln müssen Verantwortliche in Vereinen Anforderungen aus dem Gemeinnützigkeits- und Spendenrecht kennen und anwenden. Besonders die Abgrenzung zwischen Spende, Sponsoring und Werbung führt immer wieder zu Irritationen. In diesem Online-Seminar erfahren Sie von Rechtsanwalt Maluche, wie Sie trotz der komplexen Regelungen steuerlichen Stolpersteinen aus dem Weg gehen, damit es zu keinen Beanstandungen durch die Finanzverwaltung kommt. Es werden keine speziellen Vorkenntnisse benötigt. Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. **INHALTE:** • Überblick über das Spendenrecht | • Abgrenzung zum Sponsoring | • Steuerliche Behandlung | • Fallstricke bei sog. Aufwandsspenden

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 08. März 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: LL.M. Robert Maluche

Gebühr: 40,— € Online-Seminar mit Fragerunde inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.29 **LV:** VM4

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Verhandlungsstark für Frauen

Wie Sie Ihre Interessen durchsetzen



Verhandlungskompetenz spielt sowohl im Vereins- wie im Berufsleben eine wichtige Rolle, etwa wenn Sie in Vorstandssitzungen ein Anliegen durchsetzen wollen oder sich als Übungsleiter:in für die Überarbeitung der Kursplanung in ihrem Verein stark machen: Es gilt, die eigenen Ideen und Vorstellungen klar zu artikulieren und zu vertreten. Inwieweit verhandeln Frauen anders als Männer – vor allem in eigener Sache? Sie erfahren, wie Sie Ihre Interessen systematisch verfolgen und erproben. Strategien, mit denen Sie Ihre Verhandlungspartner:innen überzeugen und das Mögliche erreichen. **INHALTE:** • Bei Frauen „beliebte“ Fallen vermeiden, Erfolgsfaktoren nutzen | • Verhandlungsgespräche steuern | • Selbstsicher auftreten

Zielgruppe: Vereinsmanagerinnen, Jugendleiter:innen, Lehrer:innen sowie alle interessierte Frauen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 11. März 2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Leitung: Bettina Schilling

Gebühr: 35,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.02

LV: VM4, JL, L

Besondere Hinweise: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Frauen.

Vereinszahlen grafisch aufbereiten

Arbeiten mit Excel



Es gehört zu jeder Mitgliederversammlung, dass der Jahresabschluss und der neu aufgestellte Haushaltsplan vorgelesen werden. Meist werden dabei die reinen Zahlen vorgetragen. Für die Mitglieder ist dies wenig verständlich. Schöner ist es, wenn Vereinszahlen grafisch aufbereitet werden, so dass klar zu sehen und verstehen ist wie es um die Finanzen des Vereins steht. Dazu eignen sich Diagramme in Excel besonders gut. In diesem Online-Seminar erfahren Sie wie diese erstellt und bearbeitet werden. **INHALTE:** • Datenvorgabe und -vorbereitung in der Tabelle für die Erstellung der Diagramme | • Verwendung verschiedener Diagrammtypen (Säule, Balken, Linie, Kreis, ...) | • Zwei-Achsen-Diagramme (Verbunddiagramme) | • Sparklines

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 15. März 2023, 17:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Ing. Kerstin Schwarz

Gebühr: 35,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.121.08

LV: VM4

Packend. Passend. Auf den Punkt...

Überzeugen Sie mit Ihrer Präsentation

Den Aufbau einer Rede haben wir alle in der Schule gelernt. Einleitung – Hauptteil – Schluss. Wie aber erreichen wir unser Publikum und stellen sicher, dass es unseren Ausführungen folgt und folgen will? Ob Kurzvortrag auf der Mitgliederversammlung im Verein oder längere Präsentation im Berufsalltag, das Entscheidende soll knackig auf den Punkt gebracht werden, dabei gilt es ein paar wichtige Aspekte zu beachten. Dieses Seminar richtet sich nicht an Menschen, die eine Powerpoint-Präsentation erstellen wollen, sondern an jene, die sich mit den Hintergründen einer gelungenen Präsentation, dem sinnvollen Aufbau und der erfolgreichen Vermittlung ihrer Inhalte befassen möchten. **INHALTE:** • Selbstsicheres Auftreten | • Gelungene Vermittlung | • Gewinnende Präsentation

- Zielgruppe:** Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen
- Ort / Termin:** Frankfurt, 18. März 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
- Leitung:** Ralf Haberski
- Gebühr:** 90,— € Seminar inkl. Skript, Mittagessen, Getränke
- Veranst.Nr.:** 23.101.11 **LV:** VM8

Zusammenarbeit von Ehrenamt und Hauptamt

Rahmenbedingungen für eine gelingende Integration



Viele Vereine sind mit ihren Angeboten über das rein ehrenamtlich Leistbare hinausgewachsen. Mit steigender Zahl der Angestellten wird zudem eine hauptamtliche Leistungsstruktur erforderlich. Auf dem Weg zu einer guten Zusammenarbeit zwischen Ehren- und Hauptamt lauern einige Fallstricke. Dabei ist ein konstruktives Miteinander für den Vereins Erfolg unerlässlich. Wir klären in diesem Online-Seminar, wie optimale Bedingungen für eine gute Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamt geschaffen werden können. **INHALTE:** • Die Stärken und Schwächen von Haupt- und Ehrenamt | • Die formalen Rollen und Rechtspflichten | • Organisation der Zusammenarbeit | • Umgang mit Konflikten

- Zielgruppe:** Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen
- Ort / Termin:** Online, 21. und 23. März 2023, jeweils 17.00 - 20.00 Uhr
- Leitung:** Miriam Nolting
- Gebühr:** 90,— € Online-Seminar mi Praxisteil inkl. Skript
- Veranst.Nr.:** 23.111.27 **LV:** VM8, JL

Kassenführung im Verein

Anforderungen an die GoBD



Im Vereins-Alltag gibt es eine Vielzahl von verschiedenen Kassen, digitale und ganz einfache Barkassen. Bedingt durch die fortschreitende Digitalisierung hat die Finanzbehörde neue Anforderungen zur Kassenführung verabschiedet, die im Verein umzusetzen sind. Auf Basis der GoBD - Grundsätze zur ordnungsmäßigen Führung und Aufbewahrung von Büchern, Aufzeichnungen und Unterlagen in elektronischer Form sowie zum Datenzugriff - sind die Abläufe analog und digital zu analysieren. Für den Vereinsvorstand ist die Ordnungsmäßigkeit sehr wichtig. **INHALTE:** • Offene Ladenkasse | • Registrier- und PC-Kassen | • Kassennachschau | • Bonausgabepflicht | • Kasse mit zertifizierter Sicherheitseinrichtung | • Anforderungen der GoBD

- Zielgruppe:** Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche, sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen
- Ort / Termin:** Online, 25. März 2023, 09:00 - 12:00 Uhr
- Leitung:** Monika Weitz
- Gebühr:** 35,— € Online-Seminar inkl. Skript
- Veranst.Nr.:** 23.111.21 **LV:** VM4

Die zehn größten Vereins-Mythen

Irrtümer die sich hartnäckig halten



Das Vereinsleben bietet nicht nur Traditionen, die über Generationen erhalten und weitergetragen werden; leider halten sich auch einige Irrtümer ebenso hartnäckig. Gerade für neue Vereinsvertreter:innen ist es mitunter schwierig zu beurteilen, ob Abläufe die nach dem Prinzip „Machen mir schon immer so“ oder „Hat noch nie einer was gesacht“ noch zeitgemäß oder schlimmer noch rechtskonform sind. In diesem Online-Seminar wird Sandra Oechler Steuerberaterin und zertifizierte Beraterin für Gemeinnützigkeit (IFU/ISM gGmbH) einige ‚Mythen‘ gemeinsam mit Ihnen unter die Lupe nehmen und auf deren Wahrheitsgehalt prüfen. Das Seminar eignet sich vor allem für Einsteiger:innen. **INHALTE:** • Wir sind gemeinnützig und deshalb zahlen wir keine Steuern | • Die Mitgliederversammlung muss jährlich stattfinden | • Ein Vorstand muss aus mind. 3 Personen bestehen | • Ohne Entlastung kann nicht neu gewählt werden | • Es muss eine Kassenprüfung stattfinden | • Zuschüsse sind wie Spenden zu behandeln

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 25. März 2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Leitung: Sandra Oechler

Gebühr: 60,— €

Online-Seminar inkl. Fragerunde und Skript

Veranst.Nr.: 23.101.03

LV: VM4

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.



Leichte Sprache - Ein Praxis-Seminar



Für viele Menschen sind Alltagstexte und Alltagssprache schwer zu verstehen. Umso schwieriger ist dies für Menschen mit einer Beeinträchtigung oder für diejenigen, die Deutsch nicht als Muttersprache haben. Leichte Sprache wird von unterschiedlichen Personen genutzt und befürwortet, bei Behörden und Sozialversicherungsträger ist sie sogar vorgeschrieben. Auch Verbände, Sportkreise und Vereine sollten sie in ihrer Kommunikation nutzen, um alle Menschen an ihren Angeboten teilhaben zu lassen. Leichte Sprache bietet uns die Möglichkeit, Text und Sprache verständlich zu schreiben und zu sprechen, um eine barrierefreie Kommunikation zu pflegen. **INHALTE:** • Verstehen und Verständlichkeit | • Regeln der Leichten Sprache | • Leicht schreiben | • Kurzer Einblick in verschiedene Konzepte sprachlicher Vereinfachung | • Unterschied zwischen Leichter und einfacher Sprache

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Lehrer:innen sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 28. und 30. März 2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Ludmilla Eimer

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.07

LV: VM8, JL, L

Social Media Grundlagen - Ein Überblick



Sie wollen mit Ihrem Verein in die Sozialen Netzwerke starten? In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie eine kurze Einführung in die sozialen Netzwerke Facebook, Instagram, Twitter, TikTok und YouTube. Sie erhalten einen Überblick über die Nutzung der aktuellen Netzwerke, aber auch in ihre Kultur (DOs & DON'Ts, Tipps und Tricks, Trends etc.).

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Lehrer:innen sowie ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 21. April 2023, 14:00 - 15:30 Uhr

Leitung: Sascha Bolte

Gebühr: 17,— €

Informationsveranstaltung inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.121.04

LV: VM2, JL, L

Schlagfertigkeit statt Sprachlosigkeit:

Wie Sie herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern

Ob in Gesprächsrunden, auf Vorstandssitzungen oder in ihren Kursen als Übungsleiter:in – in vielen Situationen des Alltags ist Schlagfertigkeit gefragt: Etwa bei unerwarteten Einwänden und Widerständen oder bei Provokationen und Verbalattacken. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungstark, erntet Respekt und Sympathie. Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend statt sprachlos und irritiert zu reagieren? Sie erproben verschiedene Schlagfertigkeitstechniken, um sich daraus ein individuelles Repertoire anzulegen, das zu Ihnen und Ihren kommunikativen Stärken passt. In praxisorientierten Übungen lernen Sie, klar und kraftvoll oder witzig und lässig zu reagieren, ohne sich aus der Spur bringen zu lassen. **INHALTE:** • Was genau ist Schlagfertigkeit und wie funktioniert sie? | • Grundlegende Techniken und deren Wirkung | • Auftritt mit Eindruck | • Die Kunst des konstruktiven Konterns

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen sowie alle ehrenamtlichen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 22. April 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Bettina Schilling

Gebühr: 90,— €

Seminar inkl. Skript, Mittagessen, Getränke

Veranst.Nr.: 23.101.16

LV: VM8, JL

WordPress

Grundlagenseminar



Planen Sie ihre Vereins-Website, pflegen Sie selbst die aktuellen Nachrichten & Veranstaltungen und erstellen Sie Spielberichte, sowie Bildergalerien. WordPress wird als kostenfreies Web-Content-Management-System (CMS) aufgrund seiner relativ einfachen Bedienung auch für Einsteiger:innen immer beliebter. Frau Krüger bietet Ihnen eine Einführung in die wichtigsten Begrifflichkeiten und Techniken aus der Webwelt, die Sie zukünftig zur Erstellung der Webpräsenz ihres Vereins für alle gängigen Webbrowser und die unterschiedlichen Endgeräte (DesktopPC, Tablets, Smartphones) anwenden können. Dieses Online-Seminar richtet sich an computeraffine Anfänger:innen und Anwender:innen. Empfohlene Voraussetzungen: sicheres Arbeiten unter Windows, Apple oder Linux, allgemeine Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse Internet-Browser. **INHALTE:** • WordPress installieren, | • Texte, Links, Bilder hinzufügen | • Seiten und Beiträge anlegen | • Designs, Plugins, Datensicherheit | • Tipps

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innensowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 24. April und 09. Mai 2023, jeweils 17.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Carolyn Krüger

Gebühr: 90,— €

Online-Seminar mit Praxisteil und Skript

Veranst.Nr.: 23.121.03

LV: VM8, JL

Der Verein als Reiseveranstalter

Wenn Vereine eine Reise tun



Viele Vereine sind mit der Planung, Durchführung und Organisierung von Fahrten und Reisen beschäftigt. Sei es zu Turnieren, Meisterschaften oder die gesellige Fahrt zum Weihnachtsmarkt. Aus diesem Grund sollten Sie auch die Risiken kennen, die damit zusammenhängen können, besonders auch die rechtliche Absicherung. Die Fahrt zu einer Meisterschaft wird immer dann kritisch, wenn der Verein als Reiseveranstalter im Sinne des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) auftritt. Strafen bis zum Verlust der Gemeinnützigkeit können die Folge sein. Rechtsanwalt Dr. Weller informiert. **INHALTE:** • Merkmale einer Reiseveranstaltung im Sinne des § 651 a BGB | • Pauschalreise im Sinne des BGB | • Haftung für Personen, Sach- und Vermögensschäden | • Haftpflicht-, Personen- und Sachschadenversicherung als Reiseveranstalter

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 27. April 2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Leitung: Dr. Frank Weller

Gebühr: 20,— €

Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.15

LV: VM2

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Sketchnotes

Notizen und kleine Skizzen für visuelle Protokolle



Ob Vorstandssitzung, Mitgliederversammlung oder Klausurtagung. Eines ist klar: Die Ergebnisse sollten bzw. müssen dokumentiert und gesichert werden. Schriftliche Verkaufsprotokolle sind eine gängige Form, da sie ohne (teure) technische Hilfsmittel angefertigt werden können. Aber sie verstauben meist in den Akten und gelesen werden sie von den Wenigsten. Eine schöne Möglichkeit ihren Ergebnissen mehr Aufmerksamkeit zu schenken sind so genannte Sketchnotes. Sketchnotes sind eine Kombination aus Notizen und kleinen Skizzen.

So entsteht ein visuelles Protokoll mit dem sich Informationen aus Tagungen und Sitzungen festhalten – und Inhalte vermitteln lassen. Sie fördern die Aufmerksamkeit, schaffen Klarheit und machen es möglich, sich Inhalte besser zu merken. **INHALTE:** • Materialkunde (Stifte und Papier) | • Die Elemente einer Sketchnote: Schrift, Figuren, Grafikelemente, Container, Farbe, Symbole, Struktur | • Zahlreiche praktische Übungen

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Lehrer:innen sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 27. April und 04. Mai 2023, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Diplom-Designerin Angelika Ullmann

Gebühr: 45,— € Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.04 **LV:** VM4, JL, L

Die hohe Kunst den richtigen Ton zu treffen

Setzen Sie Ihre Stimme bewusst ein

Nichts überzeugt so sehr wie eine stimmige Persönlichkeit. Auch beim Auftritt im Sportverein, ob als Vorsitz in der Mitgliederversammlung, bei Ehrungs- und Jubilarfeiern oder als Übungsleitende in den Kursen. Dabei wird oft ein sehr wichtiges Mittel beim öffentlichen Auftritt übersehen, mit Sicherheit aber nicht überhört. Der Eindruck, den Sie bei Ihren Mitgliedern und Kursteilnehmenden hinterlassen wird entscheidend vom Klang Ihrer Stimme und Ihrer Sprechweise beeinflusst. Mit Ihrer Stimme können Sie motivieren, interessieren und begeistern. Stimmlage und Sprechweise können überzeugen und auch Sympathieträger sein. Erfahren Sie, wie Ihre Stimme wirkt und wie Sie Ihr Stimmpotenzial entfalten können. Wenn Ihre Stimme „stimmt“, und Sie den richtigen Ton treffen, wirken Sie kompetenter und authentischer. Dann wird Ihre Stimme zum wirkungsvollen Mittel mit dem Sie gezielt und sicher Ihr Publikum gewinnen können. **INHALTE:** • Stimme verstehen | • Stimme bewusst einsetzen | • Schonender Umgang mit der eigenen Stimme

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche Lehrer:innen sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 06. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Ralf Haberski

Gebühr: 90,— € Seminar inkl. Skript, Mittagessen, Getränke

Veranst.Nr.: 23.101.13 **LV:** VM8, L



Finanzielle Unterstützung für Vereine

Beziehungen aufbauen und sichern

Vereine sind mehr denn je auf zusätzliche Mittel von Sponsoren, Spendern und Stiftungen angewiesen, da die öffentlichen Gelder immer knapper werden und eine Finanzierung nur durch Mitgliedsbeiträge nicht realisiert werden kann. Die Erschließung weiterer Einnahmequellen stellt jedoch die Vereine oft vor große Herausforderungen. Der Workshop bietet einen ersten Einblick in das systematische Suchen und Finden von Unterstützer:innen. Er vermittelt praktisches Wissen und Methoden, mit denen Vereine erfolgreich ins Fundraising starten können und Unterstützer:innen langfristig für den Verein gewinnen können. Diese Veranstaltung wird im Hybrid-Format angeboten, d.h. Sie haben die Möglichkeit vor Ort in Frankfurt zu sein oder aber sich digital (online) hinzuschalten. **INHALTE:** • Welche Förderarten gibt es? | • Verständnis von Kooperationen? | • Was ist Fundraising?

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche, Jugendleiter:innen sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 11. Mai 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Sabine Rathmann

Gebühr: 40,— €

Hybrid-Seminar inkl. Skript, Getränke, Snack

Veranst.Nr.: 23.111.10

LV: VM4, JL

Zeit- und Selbstmanagement im Vereinsalltag

Outlook gekonnt einsetzen



Die Zahl der täglich zu beantwortenden E-Mails steigt stetig und auch der Termindruck für die Bearbeitung wichtiger Aufgaben Projekte wächst und wächst. Nebenbei finden Sitzungen und Besprechungen mit dem Vorstand, mit Übungsleiter:innen oder Kolleg:innen statt. Die Folge dieser zunehmenden Komplexität: Wir sind permanent im Stress. Dass Microsoft Office Outlook über Software verfügt, die sie bei der vorausschauenden Planung unterstützt, ist den wenigsten bewusst. Ziel dieses Seminares ist es bei der Planung von Terminen, der Priorisierung der Aufgaben Hilfestellung zu leisten. **INHALTE:** • Outlook Elemente individuell einrichten | • E-Mails mittels QuickSteps, Kategorien, Zur Nachverfolgung kennzeichnen und Regeln | • E-Mail Etikette unter Berücksichtigung der DIN 5008 | • E-Mail abspeichern und als Vorlage nutzen | • Kontakte (Personen) optimal einstellen | • Termingestaltung mit Serien und Besprechungsplanung im Kalender | • Suchfunktionen in allen Outlook Elementen

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 15. Mai 2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Ing. Kerstin Schwarz

Gebühr: 35,— €

Online-Seminar mit Skript

Veranst.Nr.: 23.101.18

LV: VM4

Neu im Vorstand?

Wichtiges, was ein Vorstand kennen muss



Ohne rechtliches Wissen lässt sich ein Verein heute nicht mehr führen. Aber damit ist ein weites und vor allem unübersichtliches Feld angesprochen, was leider auch viele Mitglieder davon abhält, ein Vorstandsamt zu übernehmen. Es ist schwierig, aus der Vielzahl von Informationen diejenigen herauszufiltern, die für die Vorstandsarbeit unerlässlich sind. Hier will dieses Online-Seminar helfen. Die wichtigsten Informationen werden von Rechtsanwalt Dr. Wellere kompakt und übersichtlich nach dem Motto dargestellt: Wie behalte ich den Durchblick?

Wann benötige ich fachkundige Hilfe und wo bekomme ich diese her? **INHALTE:** • Aufgaben des Vorstandes | • Die Mitgliederversammlung | • Verhalten im Internet | • Steuer- und Spendenrecht

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 25. Mai 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Dr. Frank Weller

Gebühr: 35,— €

Online-Seminar mit Fragerunde inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.16

LV: VM4

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Mitgliedergewinnung und Angebotsentwicklung

Tatsächlich gibt es keine Musterlösung, aber es gibt Herangehensweisen, mit denen Sie neue Mitglieder für Ihren Verein gewinnen und dauerhaft binden können. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Angebot an den Ansprüchen und Bedürfnissen Ihrer Mitglieder ausrichten und wie Sie es vermeiden, an diesen vorbeizuarbeiten. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, wie man sich Marketing- und Sponsoring-Instrumente auch im Verein zunutze machen und von diesen profitieren kann. Und lassen Sie sich von Ideen aus anderen Vereinen inspirieren. Diese Veranstaltung wird im Hybrid-Format angeboten, d.h. Sie haben die Möglichkeit vor Ort in Frankfurt zu sein oder aber sich digital (online) hinzuschalten. **INHALTE:** • Mitglieder gewinnen und binden | • Marketing- und Sponsoring-Instrumente nutzen | • Best-Practice-Beispiele

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt und Online, 01. Juni 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Pascal Grüne

Gebühr: 40,— €

Hybrid-Seminar inkl. Skript, Getränke, Snack

Veranst.Nr.: 23.111.08

LV: VM4, JL

Mental Training

Positive Psychologie zur Leistungssteigerung

Wie kein anderes Wesen sind Menschen durch ihr Denken in der Lage, auf sich selbst Einfluss zu nehmen und sich zu steuern. Leider sowohl mit positiven als auch mit negativen Auswirkungen. In diesem Seminar lernen Sie die Kraft und auch die Macht der Gedanken kennen. Entdecken Sie ihre Fähigkeiten und Ressourcen und trainieren Sie, wie Sie diese im entscheidenden Moment abrufen können. Durch positive Sprachmuster und konkretes Handwerkszeug trainieren Sie sich selbst und erlernen Techniken, damit Sie sich nicht nur im Ehrenamt und der Vereinsarbeit sondern auch im beruflichen und privaten Umfeld selbst positiv stärken. **INHALTE:** • Kraft und Macht der Gedanken kennenlernen | • Glaubenssätze auflösen oder Verändern | • eigene Reiz-Reaktions-Muster steuern | • sich selbst positiv stärken

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 03. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Laura Gleichmann

Gebühr: 90,— €

Seminar inkl. Skript, Mittagessen, Getränke

Veranst.Nr.: 23.101.23

LV: VM8

Instagram Reels



Um eine größere Reichweite auf Instagram zu gewinnen, sollten Sie mit ihrem Verein auch bei den Reels mit dabei sein. Hier gibt es immer wieder neue Trends, die zum Reichweitaufbau und zur Gewinnung neuer Mitglieder mit genutzt werden können. Um daran teilzunehmen sollten Sie aber die Basics beim Erstellen von Reels kennen. In diesem Online-Seminar werden Sie einzelne Elemente für Reels aufnehmen, bearbeiten und mit ein paar Standard-Übergängen zu einem gelungenen Reel kommen. Voraussetzungen: Sie benötigen ein Smartphone mit einem persönlichen Instagram-Account.

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 14. Juni 2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Sascha Bolte

Gebühr: 35,— € Online-Seminar mit Praxisanteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.121.05 **LV:** VM4, JL

Der Verein als Arbeitgeber

Arbeitsrechtliche Aspekte

Sportvereine sind Arbeitgeber – schon immer – auch für Ehrenamtliche. Aufgrund mangelnder Zeit, einer gesteigerten Professionalität und neuen gesetzlichen Anforderungen gehen mehr und mehr Vereine, Sportkreise und Verbände dazu über, auch hauptberufliche Mitarbeiter:innen anzustellen. Daraus ergeben sich arbeitsrechtliche Aspekte, die im Ernstfall Konsequenzen nach sich ziehen können. In diesem Seminar wird Rechtsanalt Tsioupas Ihnen einen Überblick verschaffen. Diese Veranstaltung wird im Hybrid-Format angeboten, d.h. Sie haben die Möglichkeit vor Ort in Frankfurt zu sein oder aber sich digital (online) hinzuschalten. **INHALTE:** • Abgrenzung zwischen freier Mitarbeit und einem Arbeitsverhältnis (Ehrenamt und Hauptamt) | • Überblick über unterschiedliche Anstellungsverhältnisse und deren Besonderheiten | • Begründung und Beendigung eines Arbeitsverhältnisses | • Einblick in die Anwendung des Mindestlohngesetzes

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt und Online, 15. Juni 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Alexandros Tsioupas

Gebühr: 50,— € Hybrid-Seminar inkl. Skript, Getränke, Snack

Veranst.Nr.: 23.111.05 **LV:** VM4

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Gemeinnützigkeitsrecht

Grundlagen



Die überwiegende Zahl der Vereine in Deutschland ist gemeinnützig, sodass ihr Verhalten und ihre Ziele dem Allgemeinwohl dienen. Vor diesem Hintergrund sind Voraussetzungen für die Gemeinnützigkeit festgelegt. Um diesen Status nicht zu verlieren ist es gerade für Vereinsvorstände unverzichtbar, sensibilisiert zu werden, um den Verein rechtssicher zu vertreten. In diesem Grundlagenseminar lernen Sie die rechtlichen und steuerlichen Besonderheiten gemeinnütziger Vereine nach aktueller Rechtsprechung kennen. Menschen, die neu im Ehrenamt tätig sind, soll der Start und der Umgang mit den komplexen steuerlichen Vorschriften erleichtert werden. Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Ein Aufbau-seminar zum Thema „Besteuerung von Vereinen“ (Kurs-Nr. 14595) wird am 20. Juli 2023 angeboten.

INHALTE: • Kurzüberblick über die Rechtsform Verein (e.V.) | • Grundlagen des Gemeinnützigkeitsrechts (Ausschließlichkeit, Unmittelbarkeit und Selbstlosigkeit) | • Anforderungen an die Satzungsgestaltung | • Steuerliche Vergünstigungen im Überblick

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 20. Juni 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: LL.M. Robert Maluche

Gebühr: 40,— € Online-Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.26 **LV:** VM4

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Sicherheit von Sporthallen und Außensportanlagen



Sporttreiben dient der Gesundheit und beugt Krankheiten vor, aber auch hier können Unfälle passieren! Dabei kann auch die Sportanlage Ursache für einen Unfall sein, denn in Sporthallen oder Außensportanlagen lauern viele Gefahren. Deshalb ist es wichtig die Verkehrssicherheit der Sportanlagen und Geräte durch regelmäßige Begehungen und Prüfungen zu wahren. In diesem Zusammenhang ergeben sich oftmals auch Frage nach der Verantwortung sowie Haftung im Verein oder auch Ansprüche gegenüber einer Kommune, die bei vermieteten Sportanlagen ihrer Verkehrssicherungspflicht nicht nachkommt. Im Rahmen dieses Online-Seminars erklärt Sascha Albiez, Geschäftsführer HESSISCHE Sportstätten - Ausstattungs- und Service GmbH, die Wichtigkeit regelmäßiger Wartung und Inspektion und welche Ansprüche und ggfs. Haftungsfolgen bei Fahrlässigkeit und Nicht-Beachtung auf Vorstände zukommen können.

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 22. Juni 2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Referent/in: Sascha Albiez

Gebühr: 15,— € Online-Seminar mit Fragerunde inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.23 **LV:** VM2

Konstruktive Gesprächsführung

Gespräche lösungsorientiert gestalten und sicher führen

Im beruflichen wie im Vereins-Alltag finden ständig Gespräche statt, etwa um Ziele zu vereinbaren, Aufgaben oder Fragen zu klären. Vor allem für Übungsleiter:innen und Lehrkräfte ist es wichtig, das Kursangebot gut abzustimmen sowie den Austausch mit Teilnehmenden optimal zu gestalten. Dabei gilt einerseits, die eigenen Ideen und Interessen klar zu artikulieren und zu vertreten und andererseits, auf die Ideen und Interessen der Gesprächspartner:innen einzugehen. Sie erfahren, worauf es bei der Vorbereitung ankommt und welche Fehler Sie vermeiden können. In praxisorientierten Übungen erproben Sie verschiedene Techniken, mit denen Sie auch anspruchsvolle Gesprächssituationen konstruktiv gestalten. **INHALTE:** • Leitfaden: Gesprächsziel, Argumentation, Vorgehen | • Gesprächsablauf und -phasen: Vom gelungenen Einstieg zum erfolgreichen Abschluss | • Effektive Techniken der Gesprächssteuerung: Wer fragt, der führt! | • Gewinnend und authentisch auftreten: Durch Ausdruck Eindruck machen

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 01. Juli 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Bettina Schilling

Gebühr: 90,— € Seminar inkl. Skript, Mittagessen, Getränke

Veranst.Nr.: 23.101.15 **LV:** VM8, JL

Die Illusion der Ehrenamtlichkeit

Welche Geldleistungen sind zulässig?



Wer in einem gemeinnützigen Verein ein Ehrenamt innehat, geht davon aus, dass dafür keine Vergütung im üblichen Sinne erfolgt. So heißt es in § 27 Absatz 3 BGB: „Die Mitglieder des Vorstands sind unentgeltlich tätig.“ Aber das bedeutet nicht, dass überhaupt kein Geld an ehrenamtlich oder freiwillig Tätige fließen darf. Die Rede ist von Aufwandsentschädigung, Erstattung von Aufwendungen, Auslagenerstattung, Ehrenamtpauschale... Geht man hier von einem falschen Verständnis aus, kann das rechtliche und steuerrechtliche Probleme für die handelnden Personen und Vereine verursachen. In diesem Online-Seminar wird Rechtsanwalt Dr. Weller die verschiedenen Begriffe erklären und Licht ins Dunkel der zulässigen Geldleistungen an Ehrenamtliche und Freiwillige bringen. **INHALTE:** • Aufwandsersatz | • Übungsleiterpauschale | • Ehrenamtpauschale | • Minijob

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 06. Juli 2023, 17:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Dr. Frank Weller

Gebühr: 35,— €

Seminar inkl. Fragerunde und Skript

Veranst.Nr.: 23.111.17

LV: VM4

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Souveräner Umgang mit Konflikten

Streitgespräche selbstbewusst und sachlich lösen



Konflikte begegnen uns überall. Im Privaten, im Beruf und natürlich auch im Vereinsleben: Unterschiedliche Meinungen im Vorstand oder Streit über die Trainingsmethoden. Meist sind es Lappalien, die wir ohne Schwierigkeiten lösen. Doch manchmal nagt ein Konflikt an uns. Wir tragen Auseinandersetzungen mit uns herum, und können unseren Kopf nicht davon freimachen. Dieses Seminar soll Ihnen eine neue Perspektive bieten erfolgreich mit Konflikten umzugehen. Dazu erhalten Sie Ideen, Anregungen und Ansätze um erfolgreich Lösungen anzustreben. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Sie blockieren, sondern agieren Sie souverän und sicher. **INHALTE:** • Konflikte verstehen | • Sicher agieren | • Leichter Lösungen finden

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 08. Juli 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Ralf Haberski

Gebühr: 75,— €

Online-Seminar mit Praxisteil inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.101.10

LV: VM8, JL

Besteuerung von Vereinen

Aufbauseminar



Gemeinnützigen Vereinen werden zahlreiche Begünstigungen sowie umfangreiche Steuerfreiheiten gewährt. Diese Vorteile sind jedoch an vielfältige rechtliche Voraussetzungen geknüpft. So können beispielsweise Einsparungen im Bereich der Ertrags-, Erbschafts- und Umsatzsteuer erreicht und damit keine oder nur ermäßigte Steuerabgaben fällig werden. Dieses Seminar soll Vereinsvertreter:innen, die sich bereits mit dem Thema der Gemeinnützigkeit auskennen, helfen, sich vertiefend im Steuerrecht richtig zu bewegen. Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Ein Grundlagenseminar zum Thema „Gemeinnützigkeitsrecht“ (Kurs-Nr. 14594) wird am 20. Juni 2023 angeboten.

INHALTE: • Sphärenabgrenzung: Ideeller Bereich, Vermögensverwaltung, Zweckbetrieb, wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb | • Mittelverwendung | • Ertrags- u. Erbschaftsteuer und Umsatzsteuerpflicht | • Ehrenamts- und Übungsleiterfreibetrag

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Vereinsverantwortliche sowie alle ehrenamtlichen Menschen in Vereinen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Online, 20. Juli 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: LL.M. Robert Maluche

Gebühr: 40,— €

Online-Seminar mit Fragerunde inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.111.28

LV: VM4

Besondere Hinweise: Das Seminar ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.

Das A und O der Wertschätzung

Wie Sie Menschen beflügeln

Wertschätzung ist gerade im Ehrenamt ein zentrales Bedürfnis und gehört doch gleichzeitig laut Umfragen zu den Aspekten, die regelmäßig vermisst werden. Wenn mein Wert als Mensch, mein Beitrag und mein ehrenamtliches Engagement anerkannt und geschätzt werden. Wenn sie fehlt, dann kann das ein gewichtiger Kündigungsgrund werden. Im Verein, beruflich wie privat. Weil dann das wichtige Bindemittel in der Beziehung zu anderen fehlt, damit Ehrenamt, Arbeit und Zusammensein Spaß macht. Als Vereinsvorstand, Übungsleiter:in, Kolleg:in – Freuen Sie sich auf einen interaktiven & alltagstauglichen Sprachkurs der besonderen Art. Sie werden sehen, dass es oft weder viel Worte noch viel Zeit braucht, um durch wertschätzende Kommunikation Ressourcen zu aktivieren und Menschen Flügel zu verleihen. **INHALTE:** • Selbstreflexion – Was heißt Wertschätzung für mich? • Ausdruckformen – Welche Sprachen der Wertschätzung sind möglich? | • Wertschätzung 4.0 – Wie zeige ich (fast) jedem Menschen, dass ich ihn schätze?

Zielgruppe: Vereinsmanager:innen, Jugendleiter:innen, Lehrer:innen sowie alle ehrenamtlichen Menschen auch außerhalb von Sportorganisationen

Ort / Termin: Frankfurt, 24. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Elke Kammerer

Gebühr: 90,— €

Seminar inkl. Skript, Mittagessen, Getränke

Veranst.Nr.: 23.101.09

LV: VM8, JL





NATUR- UND FREIZEITSPORT

AKTIVREISEN

Eltern-Kind Campingfreizeit im idyllischen Oberen Donautal

Sommerferien-Abenteuer mit Klettern, Paddeln, Lagerfeuer und Bogenschießen

Zeit für aktive Gemeinsamkeit, zusammen zum großen Abenteuer losziehen, gemeinsam zelten, die Natur genießen und den Alltag hinter sich lassen - so weit muss man dafür gar nicht reisen. Das felsland Sommerferienecamp im Oberen Donautal bietet Eltern und Kindern alles für einen perfekten Abenteuer- und Erholungsurlaub: Einen idyllischen Campingplatz direkt am Fluss, bestens betreute Kletter-, Paddel- und Abenteuer Touren, die Eltern und Kinder gleichermaßen mit einbeziehen und ein professionell organisiertes Feriencamp, bei dem Service und Miteinander verlässlich harmonieren. Ein erfahrenes Trainer:innen-Team gestaltet die Freizeit, für deren Aktivitäten keine Vorerfahrungen erforderlich sind: Klettern am Fels mit der Extragipfeltour für Kinder, Burgenwanderung und Bogenschießen mit spannendem Bogenturnier, Paddel- und Badeaktionen auf der Donau und in Absprache auch einen Tagesausflug am Bodensee/Rhein. Bei diesem abwechslungsreichen Programm kommen mit Sicherheit alle auf ihre Kosten und auch das Grillen, Kochen und die Campingküche sind unter Mithilfe der Gruppe so organisiert, dass Sie sich voll auf das gemeinsame Abenteuer einlassen können. **In Kooperation mit felsland.**

Zielgruppe: Eltern und Kinder (ab 6 Jahren) mit Lust auf Natursport und Abenteuer

Ort / Termin: Beuron-Hausen/ Oberes Donautal, 30. Juli - 04. August 2023

Leitung: Jörg Denzel

Gebühr: 420,— € Erwachsene / 390,— € Kinder (6 - 15 Jahre)

Sondertarife möglich (mehr als 2 angemeldete Kinder oder Kleinkinder)

Veranst.Nr.: 23.401.01

Isbitna I - Schlittschuhtouren in Schweden

Die besondere Reise (Anfänger:innen)

Dynamisch, spannend, schnell, sicher und exklusiv. Ein Wintersport, bei dem Alter keine Rolle spielt. In Schweden bedeuten Schlittschuhtouren eine Art Lebensstil auf Eis. Es heißt, man wird „vom Eis gebissen“. Wer eine winterliche, noch nicht vom Massentourismus zugepflasterte Lücke sucht und Lust aufs skandinavische Eis bekommt, ist hier genau richtig. Das Tempo beim Schlittschuh-Wandern ist flott, aber nicht kräftezehrend. Auf Superkondition oder Hochleistung kommt es nicht an. In der Regel wählt man Tagesdistanzen über 15 bis 30 Kilometer, die sich bequem in drei bis fünf Stunden bewältigen lassen. Die Touren führen durch Seensysteme und nahezu unberührte Winterlandschaften. Zwischendrin wird immer wieder ausgiebig pausiert. Auf Inseln oder an landschaftlich schönen Stellen gönnt man sich einen warmen Imbiss am Lagerfeuer. Abgerundet werden die Tage durch Vorträge (Sicherheit auf dem Eis, Eiskunde, Ausrüstung), Sauna und typisch schwedisches Essen. Sie sind mit einem deutsch/schwedischen Lehrteam unterwegs. Je nach Eislage fahren Sie in Värmland oder an der Westküste Schwedens. Es gelten die AGB von Minto. **In Kooperation mit Minto - Wege in die Natur.**

Zielgruppe:	Keine Vorkenntnisse erforderlich. Normale Kondition ist ausreichend.
Leitung:	Elke Sponholz
Gebühr:	740,— € ÜVP im Doppelzimmer / 840,— € ÜVP im Einzelzimmer inkl. Schlittschuhausrüstung, Transfer ab Göteborg, geführte Touren
I. Ort/Termin	Schweden, 25. - 29. Januar 2023
Veranst.Nr.:	23.411.04
II. Ort/Termin	Schweden, 02. - 06. Februar 2023
Veranst.Nr.:	23.411.05

Isbitna II - Schlittschuhtouren in Schweden

Die besondere Reise (mit Vorkenntnissen)

Wer eine winterliche, noch nicht vom Massentourismus zugepflasterte Lücke sucht und Lust aufs skandinavische Eis bekommt, ist hier genau richtig. Flott sind wir auf dem Eis unterwegs, mit kulinarischen Pausen am Lagerfeuer. Eiskunde, Lauftraining und Sicherheitstraining stehen mit auf dem Programm. Je nach Eislage fahren Sie in Värmland oder an der Westküste Schwedens. Es gelten die AGB von Minto. **In Kooperation mit Minto - Wege in die Natur.**

Zielgruppe: Für Fortgeschrittene, die Schlittschuh fahren können.

Ort / Termin: Schweden, 10. - 14. Februar 2023

Leitung: Elke Sponholz

Gebühr: 740,— € ÜVP im Doppelzimmer / 840,— € ÜVP im Einzelzimmer inkl. Schlittschuhausrüstung, Transfer ab Göteborg, geführte Touren

Veranst.Nr.: 23.411.06

Isbitna I und II - Schlittschuhtouren in Schweden

Die besondere Reise (Anfänger:innen und fortgeschrittene Anfänger:innen)

Dynamisch, spannend, schnell, sicher und exklusiv. Ein Wintersport, bei dem Alter keine Rolle spielt. In Schweden bedeuten Schlittschuhtouren eine Art Lebensstil auf Eis. Es heißt, man wird „vom Eis gebissen“. Wer eine winterliche, noch nicht vom Massentourismus zugepflasterte Lücke sucht und Lust aufs skandinavische Eis bekommt, ist hier genau richtig. Das Tempo beim Schlittschuh-Wandern ist flott, aber nicht kräftezehrend. Auf Superkondition oder Hochleistung kommt es nicht an. In der Regel wählt man Tagesdistanzen über 15 bis 30 Kilometer, die sich bequem in drei bis fünf Stunden bewältigen lassen. Die Touren führen durch Seensysteme und nahezu unberührte Winterlandschaften. Zwischendrin wird immer wieder ausgiebig pausiert. Auf Inseln oder an landschaftlich schönen Stellen gönnt man sich einen warmen Imbiss am Lagerfeuer. Abgerundet werden die Tage durch Vorträge (Sicherheit auf dem Eis, Eiskunde, Ausrüstung), Sauna und typisch schwedisches Essen. Sie sind mit einem deutsch/schwedischen Lehrteam unterwegs. Je nach Eislage fahren Sie in Värmland oder an der Westküste Schwedens. Es gelten die AGB von Minto. **In Kooperation mit Minto - Wege in die Natur.**

Zielgruppe: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Normale Kondition ist ausreichend.

Ort / Termin: Schweden, 19. - 23. Februar 2023

Leitung: Elke Sponholz

Gebühr: 740,— € ÜVP im Doppelzimmer / 840,— € ÜVP im Einzelzimmer inkl. Schlittschuhausrüstung, Transfer ab Göteborg, geführte Touren

Veranst.Nr.: 23.411.07

Yoga & Skilanglauf in Hittisau

In der traumhaft schönen Landschaft des Bregenzer Waldes gewinnen Sie Abstand von Hektik, Lärm und den Belastungen des Alltags. Alles ist leise und eine Spur langsamer. Sie gleiten lautlos durch den Schnee, die Gedanken kommen zur Ruhe und die Schönheit der Natur öffnet das Herz. Die Bewegung im Schnee in Verbindung mit einer intensiven Yogapraxis bringen Erholung für Körper, Geist und Seele. Die gute, klare Bergluft tut ihr Übriges dazu. Wir starten in den Tag in Stille mit Atemübungen (pranayama). Hier lernen Sie verschiedene Atemtechniken, die helfen, das Nervensystem zu beruhigen und so mehr Frieden in die eigenen Gedanken zu bringen. Weiterhin lernen Sie richtiges und tiefes Atmen für mehr Vitalität und Kraft. Nach dem Frühstück geht es auf die Ski (klassische Form, ca. 2-4 h). Am Nachmittag haben Sie Zeit für sich, entspannen in der Sauna oder lassen einfach die Seele baumeln. Vor dem Abendessen gibt es eine weitere Yoga-Einheit von 90 min. Zum Abschluss gibt es eine Tiefenentspannung, die Sie optimal auf einen gemütlichen Abend vorbereitet.

Zielgruppe: Skilanglauf-Kenntnisse erwünscht. Yoga für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Ort / Termin: Hittisau, 08. - 13. Januar 2023

Leitung: Annja Dubau

Gebühr: 350,— Seminargebühr zzgl. Übernachtung
Preisinformationen zur Unterkunft auf www.sport-erlebnisse.de.

Veranst.Nr.: 23.411.2

Yoga & Skilanglauf in Leutasch/Tirol

Ein herrlicher Ausgleich zu den Belastungen des Alltages!

Der Winter neigt sich langsam dem Ende zu und der Frühling klopft schon hier und da zaghaft an die Tür. Im Wintersportparadies Leutasch die optimale Zeit für Skilanglauf. Der große Ansturm ist vorbei, nur noch Genusslangläufer sind unterwegs, es liegt immer noch genug Schnee, die Sonne hat schon wieder mehr Kraft. Hier gewinnen Sie Abstand von Hektik, Lärm und den Belastungen des Alltags. Sie gleiten fast lautlos durch den Schnee. Die Bewegung im Schnee in Verbindung mit einer intensiven Yogapraxis bringen Erholung für Körper, Geist und Seele. Die gute, klare Bergluft tut ihr Übriges dazu. Es ist höchste Zeit, in das eigene Wohlbefinden zu investieren und neue Energie zu tanken. Wir starten in den Tag in Stille mit Atemübungen (pranayama). Der Atem hat eine direkte Verbindung zu unserem Befinden. Hier lernen Sie verschiedene Atemtechniken, die helfen, das Nervensystem zu beruhigen und so mehr Frieden in Ihre Gedanken zu bringen. Auch lernen Sie richtig und tiefer zu atmen für mehr Vitalität und Kraft. Nach dem Frühstück geht es auf die Ski (klassische Form, ca. 2-4 h). Direkt am Leutascherhof beginnt ein traumhaftes Loipennetz. Am späten Nachmittag vertiefen Sie Ihre Yogapraxis mit klassischen Yogastellungen (asanas) und Atemübungen (pranayama). Es wird auch eine Yin Yoga Stunde geben. Eine Tiefenentspannung (savasana) bereitet Sie optimal auf einen gemütlichen Abend vor. Dazwischen liegt genügend Zeit, um in der Wohlfühlalm mit Brechlbädern, Kraxenöfen, Sauna, Dampfbad, Salzsaunderasse und Sonnenterrasse mit Blick in die Leutascher Bergwelt zu entspannen.

Zielgruppe: Skilanglauf-Kenntnisse erwünscht. Yoga für Einsteiger:innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ort / Termin: Leutasch/Tirol, 12. - 18. März 2023, Anreise So. bis 18:00 Uhr

Leitung: Annja Dubau

Gebühr: 400,— € Seminargebühr zzgl. Übernachtung

Veranst.Nr.: 23.461.03

Yoga und Schneeschuhwandern in Oberstaufen-Steibis

Schneeschuhe ermöglichen auch den Nicht-Skifahrer:innen den Winter so zu erleben, wie er sich von seiner schönsten Seite zeigt. Unberührt! Die Natur ruht unter einer dicken weißen Decke. Nur hier und da eine Tierspur, die uns zeigt, dass wir nicht ganz alleine sind. Knirschender Schnee unter den Füßen, tiefer Atem Schritt für Schritt. Schneeschuhwandern in Verbindung mit einer intensiven Yogapraxis bringen Erholung für Körper, Geist und Seele. Es ist höchste Zeit, in das eigene Wohlbefinden zu investieren und neue Energie zu tanken. Wir starten in den Tag in Stille mit Atemübungen (pranayama). Der Atem hat eine direkte Verbindung zu unserem Befinden. Hier lernen Sie verschiedene Atemtechniken, die helfen, das Nervensystem zu beruhigen und so mehr Frieden in Ihre Gedanken zu bringen. Auch lernen Sie richtig und tiefer zu atmen für mehr Vitalität und Kraft. Nach einem gemütlichen und leckeren Frühstück warten schon die Schneeschuhe auf uns. Die Wanderungen (3 - 5 Stunden) erfolgen auf gespurten Winterwanderwegen oder querfeldein. Nach den Wanderungen haben Sie Zeit für sich, entspannen in der Sauna oder lassen einfach die Seele baumeln. Vor dem Abendessen gibt es eine weitere Yoga-Einheit von 90 min. Mit bewusstem Atmen und Spüren fängt bei mir jede Yogastunde an. Die folgenden asanas werden entweder dynamisch durchgeführt oder auch mal meditativ lange gehalten. Es wird auch eine Yin Yoga Stunde geben. Zum Abschluss jeder Yoga Einheit gibt es eine Tiefenentspannung, die Sie optimal auf einen gemütlichen Abend vorbereitet.

Zielgruppe: Ausdauer für 3-5 Std. Schneeschuhwandern. Die Yogapraxis ist sowohl für Anfänger:innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ort / Termin: Oberstaufen-Steibis, 26. Februar - 03. März 2023, Beginn So. 17.30 Uhr

Leitung: Annja Dubau

Gebühr: 350,— € Seminargebühr zzgl. Übernachtung

Veranst.Nr.: 23.461.02

Yoga & Wandern in Hittisau/ Bregenzer Wald

Wandern und Yoga als herrlicher Ausgleich zu den Belastungen des Alltags

Erlebe traumhaft schöne Wanderungen und eine intensive Yogapraxis in der almenreichsten Gemeinde Österreichs. Saftig grüne Wiesen, blühende Bergblumen, wildromantische Flüsse und Schluchten laden zu abwechslungsreichen Wandertouren ein. Der Blick geht vom Hohen Ifen bis zum Dornbirner First und den dahinter liegenden Schweizer Bergen. Wir starten in den Tag in Stille mit Atemübungen (pranayama). Der Atem hat eine direkte Verbindung zu unserem Befinden. Hier lernen Sie verschiedene Atemtechniken, die helfen, das Nervensystem zu beruhigen und so mehr Frieden in Ihre Gedanken zu bringen. Auch lernen Sie tiefer zu atmen für mehr Vitalität und Kraft. Nach einem gemütlichen Frühstück wartet schon die umliegende Natur auf uns. Die Wanderungen (3-5 Std.) erfolgen auf markierten Wegen/Pfaden – ohne klettertechnische Schwierigkeiten. Nach den Wanderungen haben Sie Zeit für sich, zum Entspannen in der Sauna oder auf der gemütlichen Sonnenterrasse. Vor dem Abendessen gibt es eine weitere Yoga-Einheit von 90 min. Es wird auch eine Yin Yoga Stunde geben. Zum Abschluss gibt es eine Tiefenentspannung, die Sie optimal auf einen gemütlichen Abend vorbereitet.

Zielgruppe: Ausdauer für Wanderungen von 3-5 Stunden. Yoga auch für Anfänger:innen

Ort / Termin: Hittisau, 06. - 10. April 2023, Beginn Do. 18.00 Uhr

Leitung: Annja Dubau

Gebühr: 300,— € Seminargebühr zzgl. Übernachtung

Veranst.Nr.: 23.411.13

Yoga & Wandern in Hittisau/ Bregenzer Wald über Fronleichnam

Wandern und Yoga als herrlicher Ausgleich zu den Belastungen des Alltags

Erlebe traumhaft schöne Wanderungen und eine intensive Yogapraxis in der almenreichsten Gemeinde Österreichs. Saftig grüne Wiesen, blühende Bergblumen, wildromantische Flüsse und Schluchten laden zu abwechslungsreichen Wandertouren ein. Der Blick geht vom Hohen Ifen bis zum Dornbirner First und den dahinterliegenden Schweizer Bergen. Wir starten in den Tag in Stille mit Atemübungen (pranayama). Der Atem hat eine direkte Verbindung zu unserem Befinden. Hier lernen Sie verschiedene Atemtechniken, die helfen, das Nervensystem zu beruhigen und so mehr Frieden in Ihre Gedanken zu bringen. Auch lernen Sie tiefer zu atmen für mehr Vitalität und Kraft. Nach einem gemütlichen Frühstück wartet schon die umliegende Natur auf uns. Die Wanderungen (3-5 Std.) erfolgen auf markierten Wegen/Pfaden – ohne klettertechnische Schwierigkeiten. Nach den Wanderungen haben Sie Zeit für sich, zum Entspannen in der Sauna oder auf der gemütlichen Sonnenterrasse. Vor dem Abendessen gibt es eine weitere Yoga-Einheit von 90 min. Mit bewusstem Atmen und Spüren fängt bei mir jede Yogastunde an. Die folgenden asanas werden entweder dynamisch durchgeführt oder auch mal meditativ lange gehalten. Es wird auch eine Yin Yoga Stunde geben. Zum Abschluss gibt es eine Tiefenentspannung, die Sie optimal auf einen gemütlichen Abend vorbereitet.

Zielgruppe: Ausdauer für Wanderungen von 3-5 Stunden. Die Yogapraxis ist auch für Yoganeulinge geeignet.

Ort / Termin: Hittisau, 11. - 16. Juni 2023, Beginn Sonntagabend um 18:00 Uhr

Leitung: Annja Dubau

Gebühr: 350,— € Seminargebühr zzgl. Übernachtung

Veranst.Nr.: 23.411.14

Besondere Hinweise: Preisinformationen zur Unterkunft auf www.sport-erlebnisse.de.



Bewegen - Entspannen - Loslassen auf Sylt

Der Wonnemonat Mai und die durchaus fröhlicheren Temperaturen auf der Nordseeinsel Sylt laden zu langen Spaziergängen ein. Die Außenanlagen des Jugendseeheimes mit seinem angrenzenden Sandstrand, eingebettet in der Natur und von einer Dünenlandschaft umgeben, bieten weiterhin die Möglichkeit für Outdooreinheiten. Erleben Sie in dieser Woche tägliche Bewegungseinheiten mit Hintergrundwissen über die faszialen Zusammenhänge im menschlichen Körper. Joseph Pilates hat es schon gewusst, neueste Forschungen zeigen es auf: Die Faszien im Körper verbinden alles mit allem. Faszientraining ist heutzutage aus kaum einem Fitnesskonzept mehr wegzudenken. Die bekannten Pilates Übungen lassen sich sehr gut verändern, so dass sie das Fasziennetzwerk stimulieren und zur „Neuordnung“ anregen. Die sportlichen Angebote finden weitestgehend am Vormittag und Abend statt, so dass genügend Zeit bleibt, die Insel zu erkunden. Die Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten ist freiwillig, sofern die Kurseinheiten nicht einer Lizenzverlängerung dienen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: List/ Sylt, Jugendseeheim Kreis Kassel, 22. - 29. Mai 2023

Leitung: Sigrid Wellershaus

Gebühr: 630,— € im DZ / 756,— € im EZ

Veranst.Nr.: 23.411.02

LV: ÜL8

Einsteigerinnen Laufcamp auf Mallorca für Frauen

Eine aktive Auszeit

Laufen macht nicht nur Spaß und glücklich, sondern ist auch nachgewiesenermaßen gesundheitsfördernd für Herz und Kreislauf sowie für die Seele. Du hast vielleicht schon öfter darüber nachgedacht mit dem Joggen anzufangen, aber es hat noch nicht geklappt? Dann bist du hier genau richtig! Aus den verschiedensten Gründen kommen zu dieser Reise Frauen zusammen, um miteinander „laufen zu lernen“, abzunehmen, fit oder wieder fit zu werden oder einfach: In ein gesünderes Leben zu starten. Unsere Unterkunft, das Grupotel liegt dafür besonders schön direkt am Strand, so dass man sich nach den aktiven Einheiten schon auf die Pausen freut. Die Umgebung bietet zudem abwechslungsreiche Laufstrecken, die uns einladen und gut zu bewältigen sind. Die Tage beginnen mit einer sanften Stretchingeinheit kurz vor Sonnenaufgang auf dem malerischen Holzsteg am Hotelstrand. Die ersten Laufeinheiten starten mit genügend Abstand zum reichhaltigen Frühstück. Jeden Tag lernen wir etwas mehr über den richtigen Einstieg in ein Joggerinnen-Leben. Wir erstellen u.a. eine individuelle Laufanalyse und beschäftigen uns auch intensiv mit dem Thema Pulsbereiche. Die Nachmittage gehören Themen wie Lauftechnik und Koordination, Kraft und stabile Körpermitte oder wir laufen barfuß eine Strandrunde. Freuen darf Frau sich auch über die Regenerationseinheit, die uns mit dem Fahrrad durch das artenreiche Naturschutzgebiet Albufera führt. Abends lassen wir den Tag mit einem leckeren Buffet gemütlich und verdient ausklingen. Das Konzept dieser unvergesslichen Reise ist sehr stimmig und lässt dich am letzten Tag bereits ganz eigene Erfolge feiern.

In Kooperation mit women 2BFIT Sylvia Schaumburg.

Zielgruppe: Interessierte Frauen, die gerne mit Anleitung und viel Spaß in das Thema Laufen einsteigen wollen. Auch absolute Einsteigerinnen sind hier herzlich willkommen.

Ort / Termin: Playa de Muro, 30. April - 07. Mai 2023, Anreise So. bis 18.00 Uhr

Leitung: Sylvia Schaumburg

Gebühr: 399,— € Seminargebühr zzgl. Übernachtung

Veranst.Nr.: 23.411.08

Fitness Urlaub auf Sylt

Figur und Natur auf der Insel

Erleben Sie eine sportlich aktive und gleichzeitig entspannende Woche auf der legendären Insel Sylt. Sie sind untergebracht im Jugendseeheim des Landkreises Kassel. Das Programm umfasst tägliche Finesseinheiten und Informationen über den Zusammenhang von Ernährung und Wohlfühlgewicht. Das Fitnessprogramm besteht aus Übungen für Bauch-Beine-Po und Rücken, Functional Training, Faszienfitness und Yoga. Es wird in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen angeboten, so dass Sie in jedem Level einsteigen können. Die Teilnahme an den Kursen ist freiwillig, sollten Sie keine Lizenzverlängerung benötigen. Schließlich soll die Reise auch Ihrem persönlichem Vergnügen und Ihrer Erholung dienen. Es bleibt in jedem Fall genügend Zeit für Freizeitaktivitäten alleine oder mit der Gruppe. Gemeinsam werden wir die Insel auf dem Fahrrad erkunden und einen geselligen Abschlussabend in der Kogge erleben. So werden Sie nach dieser Woche gleichzeitig entspannt und topfit nach Hause kommen.

Zielgruppe: Interessierte mit mittlerem Fitnesslevel

Ort / Termin: List/ Sylt, Jugendseeheim Kreis Kassel, 05. - 11. Juni 2023

Leitung: Viola Becker

Gebühr: ab 552,— € ÜVP im DZ

inkl. betreuter Sportangebote

Veranst.Nr.: 23.411.01

LV: ÜL8

Ich bin dann mal weg

Ankommen - Loslassen - Ressourcen wecken

Dieses Seminar lädt die Teilnehmenden ein, eigene Potentiale neu zu entdecken. Jeder von uns ist von seiner gegenwärtigen Lebensphase geprägt. Wenn wir bereit sind, unsere Achtsamkeit nach innen zu richten, dann kann die Reise für mehr Lebensfreude beginnen. Ziel ist es, das Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinn von Körper, Geist und Seele zu stärken und Wahrnehmungen zu gewinnen, die einen erweiterten Blick auf das eigene Leben nachhaltig ermöglichen. Die Seminar-Inhalte sind: Klangerlebnis mit Klangschalen, Tam-Tam Gong und Zimbeln, Elemente aus der Klangmassage nach Peter Hess®, Die Fünf Tibeter® Körpermeditation, Jin Shin Jyutsu® Japanisches Strömprogramm zur Selbsthilfe, geführte- und Bewegungsmeditationen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Höchst im Odenwald, Kloster Höchst, 26. - 28. Mai 2023

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Gebühr: 295,— € ÜVP im EZ

Veranst.Nr.: 23.211.46

Glücksmomente in der Rhön

Verbringe ein Wochenende mit allem, was Dich glücklich macht. Yoga, Walken in der Natur, gesunde Bewegung, Wellness, nette Leute und leckeres Essen in der malerischen Rhön. Das Hotel verfügt über einen Sauna- & Wellnessbereich mit Hallenbad, es ist wunderschön gelegen und lädt zu Spaziergängen in der Natur ein. Die Buchung/Abrechnung des Hotels Taufstein erfolgt von jedem TeilnehmerIn direkt und beinhaltet: 2 Übernachtungen mit Halbpension, WLAN, Parkplatz, Nutzung des Wellness- und Saunabereichs.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Anke Schleppey-Anders

Gebühr: ab 149,— € inkl. 6 verschiedene Bewegungskurse (u.a. Yoga, Walking, Aqua-Gymnastik, Entspannung)

zzgl. ab 248,— € ÜHP im DZ (Die Zahlung der Zimmer erfolgt vor Ort.)

- I. Ort/Termin** Kalbach-Sparhof, Hotel Taufstein, 05. - 07. Mai 2023
Veranst.Nr.: 23.251.22
- II. Ort/Termin** Kalbach-Sparhof Hotel Taufstein, 10. - 12. November 2023
Veranst.Nr.: 23.251.23

Leben in der Wildnis

In diesem Seminar geht es um grundlegende Fertigkeiten, mit deren Hilfe Menschen in der Wildnis leben können. Dabei lassen wir uns von der Frage leiten, welche Möglichkeiten uns die Natur selbst hierfür bietet. Auf moderne Werkzeuge werden wir folglich verzichten. Stattdessen lernen wir vom Wissen der Naturvölker, so dass es sich um mehr als ein reines Survivaltraining handelt. Wir bekommen auch etwas davon zu spüren, wie natürliche Menschen wahrnehmen und sich in die Wildnis einfügen. Über nacktes Überleben hinaus werden wir herausfinden, wie wir uns in der Natur und mit ihr wohl fühlen können.

Themen: Feuer machen ohne Streichhölzer, Herstellen einfacher Gebrauchsgegenstände, natürliche Schutzbehausung, Kochen ohne feuerfestes Geschirr, Wasser finden, vertiefte Wahrnehmung und Schleichen, Naturphilosophie und anderes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Apriltermin führt uns an ein altes Forsthaus in 'Wald-Hessen' bei Kassel. Übernachten werden wir je nach Wunsch im Haus oder in eigenen Zelten. Anschließend folgt 'Leben in der Wildnis II. In Kooperation mit Wildniswandern.

Zielgruppe: Interessierte, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Ort / Termin: Wald-Hessen, 07. - 09. April 2023

Leitung: Lisa Moser, Kooperationspartner: Wildniswandern

Gebühr: 175,— € Erwachsene (zzgl. 30 Euro für Übernachtung/ Verpflegung) / 120,— € Jugendliche und Kinder (zzgl. 30 Euro für Übernachtung/ Verpflegung)
Kurs inkl. Material, Gruppenausrüstung, 30 € für Übernachtungen und Teilverpflegung sind zusätzlich vor Ort bar zu zahlen.

Veranst.Nr.: 23.401.02

Leben in der Wildnis

In diesem Seminar geht es um grundlegende Fertigkeiten, mit deren Hilfe wir Menschen in der Wildnis leben können. Dabei lassen wir uns von der Frage leiten, welche Möglichkeiten uns die Natur selbst hierfür bietet. Auf moderne Werkzeuge werden wir folglich verzichten. Stattdessen lernen wir vom Wissen der Naturvölker, so daß es sich um mehr als ein reines Survivaltraining handelt. Wir bekommen auch etwas davon zu spüren, wie natürliche Menschen wahrnehmen und sich in die Wildnis einfügen. Über nacktes Überleben hinaus werden wir herausfinden, wie wir uns in der Natur und mit ihr wohl fühlen können.

Themen: Feuermachen ohne Streichhölzer, Herstellen einfacher Gebrauchsgegenstände, natürliche Schutzbehausung, Kochen ohne feuerfestes Geschirr, Wasser finden, vertiefte Wahrnehmung und Schleichen, Naturphilosophie und anderes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beim Junitermin leben wir auf einem Tipiplatz, der auf der Schwäbischen Alb bei Münsingen liegt. Genächtigt wird im Zelt oder Tipi. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Ort / Termin: Schwäbische Alb, 27. - 29. Mai 2023

Leitung: Tina Reitz (Wildniswandern)

Gebühr: 175,— € Erwachsene (zzgl. 30 Euro für Ü/V) / 120,— € Jugendliche und Kinder (zzgl. 30 Euro für Ü/V) Kurs inkl. Material, Gruppenausrüstung, 30 € für Übernachtung/Teilverpflegung sind zusätzlich vor Ort bar zu zahlen.

Veranst.Nr.: 23.401.03

Leben in der Wildnis II

Dieses Seminar erweitert und vertieft das Wochenende 'Leben in der Wildnis'. Auch hier geht es also um die Frage, wie wir ohne fremde Hilfsmittel im Einklang mit der Natur leben können. Der Kurs bietet genug Zeit, damit sich unser täglich wachsendes Wildniswissen verflechten kann: wir machen ein Feuer ohne Streichhölzer, nutzen es, um in uralter Weise zu kochen, essen dann aus Holzschalen, die wir selbst hergestellt haben usw. Auch unsere Wahrnehmung verfeinert sich und mit ihr die Fähigkeit, uns lautlos und ungesehen im Wald zu bewegen. Wir tauchen tiefer ein und erleben mit Leib und Seele, wie wir selbst Natur und mit ihr verflochten sind.

Themen: Anlegen eines Lagerplatzes, Herstellen einfacher Gebrauchsgegenstände II, Einführung in die Kunde von den eßbaren Pflanzen, Schnüre aus Pflanzenfasern, Wurfholz und Jagdethik, Kochen ohne feuerfestes Geschirr II, Wasser beurteilen und einen Naturwasserfilter bauen, Einführung in die Kunst des Spurenlesens, lautlose und ungesehene Fortbewegung (Schleichen II), Orientierung ohne Kompaß, Wahrnehmung und Naturphilosophie II.

Der Schauplatz befindet sich in Wald-Hessen bei Kassel. Übernachten werden wir im schönen Forsthaus Triesch, in Zelten oder in unseren Schutzbehausungen im Wald. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte, die am ersten Teil teilgenommen haben

Ort / Termin: Wald-Hessen, 09. - 13. April 2023, Das Seminar beginnt am Anreisetag um 18.00 Uhr und endet am Abreisetag gegen 15.00 Uhr.

Leitung: Lisa Moser, Kooperationspartner: Wildniswandern

Gebühr: 245,— € Erwachsene (zzgl. 95 Euro für Ü/V, Zahlung bar vor Ort)
Kurs inkl. Material, Gruppenausrüstung, 95 € für Übernachtung und Vollverpflegung sind zusätzlich bar vor Ort zu zahlen.

Veranst.Nr.: 23.401.06

Outdoor Kurs

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mehr Zeit in freier Natur verbringen möchten. Er vermittelt grundlegende und weiterführende Kenntnisse, die in allen Outdoorbereichen wichtig sind. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, eigene Vorhaben selbstsicher und gelassen angehen zu können. Alle Kursinhalte wurzeln in den jahrelangen Erfahrungen, die wir bei der Durchführung unserer Touren und Seminarcamps gesammelt haben. Themen: Orientierung mit Karte und Kompass, Anlegen von Lagerplätzen, die Kunst des Feuermachens, Knotenkunde, sinnvolle Ausrüstung und Verpflegung, Kochen über offenem Feuer, Beurteilung und Reinigung von Wasser, Wetterprognosen, natürliche Gefahren und Krisenmanagement, Outdoor-Psychologie u.a. Unser Camp schlagen wir jeweils auf einer Waldlichtung auf, wo wir rings um eine Feuerstelle zelten. Wasser ist vorhanden. Mit den einzelnen Themen befassen wir uns teils im Camp, teils auf Exkursionen. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Ort / Termin: Naturpark Schönbuch bei Tübingen, 18. - 21. Mai 2023,

Leitung: Dirk Reber,

Gebühr: 225,— € (Kurs inkl. Material, Gruppenausrüstung)

Veranst.Nr.: 23.401.12

Sportlich aktiv und relaxed

Das Programm beinhaltet tägliche Bewegungseinheiten, gezielte Muskellockerung mit verschiedenen Faszien-Tools sowie Stressbewältigung mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen. Die Bewegungseinheiten unter Verwendung von speziellen Schlingentrainingsgeräten (TRX und AeroSling) umfassen die Schwerpunkte im Bereich Rücken-, Fitness- und Koordinationstraining und werden in verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten. Mit den verschiedenen Kleingeräten aus dem Faszientraining werden in Bewegungseinheiten gezielt Muskelgruppen entspannt, gelockert sowie Verklebungen gelöst. Neben dem Faszientraining erhalten Sie durch Übungen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen zusätzliche Entspannung und gleichzeitig interessante Übungen für den Heimgebrauch zum persönlichen Stressabbau. Nach Abschluss der Woche werden Sie Ihre Heimreise fit und motiviert sowie mit zahlreichen neuen Übungen und Ideen im Gepäck antreten können!

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

Leitung: Daniel Köntopf

I. In Schönau am Königssee

Erleben Sie eine sportlich aktive und gleichzeitig entspannende Woche in Schönau am Königssee. Sie sind im Haus Panorama des Landkreises Kassel untergebracht, umrahmt von einer beeindruckenden Gebirgskulisse des Alpennationalparks. Neben dem Programm bleibt Ihnen auch noch genügend Zeit für Freizeitaktivitäten, die alleine oder in der Gruppe stattfinden können (Ausflüge und Jogging- oder Walkingeinheiten).

Ort/Termin Schönau, Haus Panorama des Landkreises Kassel, 05. - 12. Juli 2023

Gebühr: ab 629,— € ÜVP im DZ

Veranst.Nr.: 23.411.09

LV: ÜL8

II. Auf Sylt

Erleben Sie eine sportlich aktive und gleichzeitig entspannende Woche auf der legendären Insel Sylt. Sie sind im Jugendseeheim des Landkreises Kassel untergebracht. Neben dem Programm bleibt Ihnen auch noch genügend Zeit für Freizeitaktivitäten, die alleine oder in der Gruppe stattfinden können (geführte Radtouren, Wattwanderungen und Jogging- oder Walkingeinheiten).

Ort/Termin List auf Sylt, Jugendseeheim Kreis Kassel, 21. - 29. September 2023

Gebühr: ab 720,— € ÜVP im DZ inkl. betreuter Sportangebote

Veranst.Nr.: 23.411.03

LV: ÜL8



Wohlfühl-Wochenende

Wandern und Entspannen im hessischen Odenwald

Es ist ein besonderer Ort, das Kloster Höchst. Umgeben von der Burg Breuburg und der Veste Otzberg liegt dieses Tagungshaus inmitten der reizvollen Landschaft des hessischen Odenwaldes. Sie sind eingeladen, sich all Ihren Sinnen, wie Lauschen, Riechen, Sehen und Bewegen zu widmen. Die kurzen Wanderstrecken laden ein, die Natur zu entdecken und gleichzeitig die positiven Auswirkungen dieser aufzuspüren und aufzunehmen. Dabei werden Sie von kreativen Impulsen unterstützt. Zum Stärken und Ausruhen kehren wir immer wieder zum Kloster zurück, denn zum einen ruft der Duft der leckeren Küche und zum anderen können Sie den traumhaften Klostergarten zum Relaxen genießen oder sich in Ihr kleines eigenes „Reich“ zurückziehen. Die Abendstunden laden Sie zum Entspannen ein. Lassen Sie den Tag Revue passieren und Ihren Körper ausruhen mal ohne oder mit den wohlklingenden Tönen der Klangschalen.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Höchst im Odenwald, 01. - 03. September 2023, Beginn Fr. 18,00 Uhr

Leitung: Petra Göpfert

Gebühr: 295,— € Ü/EZ/VP

Ü/EZ/VP, Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.211.49

LV: ÜL16

Yoga & Relax Wochenende im Odenwald

Gönne Dir ein besonderes Wochenende im Hotel Zentlinde in Mossautal und genieße die Wohltat von täglicher Yoga-Praxis in Verbindung mit Entspannung, Wellness, leckerem Essen und netten Menschen. Erfahre Deinen Körper neu und schenke ihm Aufmerksamkeit. Yoga intensiv üben und verstehen. Neues entdecken und ausprobieren. Alles ist möglich! Dieses Wochenende ist für alle Frauen und Männer, für Yoga-Interessierte und geübte Yogis geeignet. Das Wochenende startet freitags um 17:30 Uhr mit einem Welcome Yoga Kurs und endet sonntags nach dem Mittagessen. Angeboten werden 8 verschiedene Yoga-Einheiten, von intensiv bis entspannt - von früh morgens bis in den Abend hinein. Das Hotel verfügt über einen großzügigen Sauna- & Wellnessbereich mit Hallenbad und einem Fitnessraum. Es ist wunderschön gelegen und lädt zu Spaziergängen in der Natur ein.

Die Buchung/Abrechnung des Hotels Zentlinde erfolgt von jedem TeilnehmerIn direkt und beinhaltet: 2 Übernachtungen mit Vollpension, WLAN, Parkplatz, Nutzung des Wellness- und Saunabereichs.

Bei Unterbringung außerhalb des Hotels Zentlinde, wird eine Tagungspauschale in Höhe von 10,- EUR am Tag vom Hotel berechnet.

Zielgruppe: Yoga-Interessierte und geübte Yogis

Ort / Termin: Mossautal - Hotel Zentlinde, 31. März - 02. April 2023, 17:30 - 13:00 Uhr

Leitung: Anke Schleppey-Anders

Gebühr: 149,— € (Frühbucher) / 169,— € (Normalpreis)

zzgl. Hotelunterbringung bzw. Tagungspauschale

Veranst.Nr.: 23.251.18

Besondere Hinweise: Die Zahlung der Zimmer erfolgt vor Ort.

Yoga & Relax Wochenende im Odenwald

Gönne Dir ein besonderes Wochenende im Hotel Zentlinde in Mossautal und genieße die Wohltat von täglicher Yoga-Praxis in Verbindung mit Entspannung, Wellness, leckerem Essen und netten Menschen. Erfahre Deinen Körper neu und schenke ihm Aufmerksamkeit. Yoga intensiv üben und verstehen. Neues entdecken und ausprobieren. Alles ist möglich! Dieses Wochenende ist für alle Frauen und Männer, für Yoga-Interessierte und geübte Yogis geeignet. Das Wochenende startet freitags um 17:30 Uhr mit einem Welcome Yoga Kurs und endet sonntags nach dem Mittagessen. Angeboten werden 8 verschiedene Yoga-Einheiten, von intensiv bis entspannt - von früh morgens bis in den Abend hinein. Das Hotel verfügt über einen großzügigen Sauna- & Wellnessbereich mit Hallenbad und einem Fitnessraum. Es ist wunderschön gelegen und lädt zu Spaziergängen in der Natur ein.

Die Buchung/Abrechnung des Hotels Zentlinde erfolgt von jedem TeilnehmerIn direkt und beinhaltet: 2 Übernachtungen mit Vollpension, WLAN, Parkplatz, Nutzung des Wellness- und Saunabereichs. Bei Unterbringung außerhalb des Hotels Zentlinde, wird eine Tagungspauschale in Höhe von 10,- EUR am Tag vom Hotel berechnet.

Zielgruppe: Yoga-Interessierte und geübte Yogis

Ort / Termin: Mossautal - Hotel Zentlinde, 13. - 15. Oktober 2023, 17:30 - 13:00 Uhr

Leitung: Anke Schleppey-Anders

Gebühr: 149,— € (Frühbucher) / 169,— € (Normalpreis)
zzgl. Hotelunterbringung bzw. Tagungspauschale

Veranst.Nr.: 23.251.21

Besondere Hinweise: Die Zahlung der Zimmer erfolgt vor Ort.

Yoga und Wandern auf der Rigi, Schweiz

Wandern und Yoga als herrlicher Ausgleich zu den Belastungen des Alltags

Folgen Sie mir auf die Rigi, dem Schweizer Inselberg in der Zentralschweiz, umgeben vom Vierwaldstätter See, dem Zuger See und dem Laurezersee. Schon Goethe weilte hier, ebenso wie Marc Twain und Königin Victoria aus England. Auf die Rigi führte die erste Bergbahn Europas. Unser Blick reicht von Altmann und Säntis, über Mönch, Eiger und Jungfrau bis zum Pilatus, dem Hausberg von Luzern. Wir starten in den Tag in Stille mit Atemübungen (pranayama). Der Atem hat eine direkte Verbindung zu unserem Befinden. Hier lernen Sie verschiedene Atemtechniken, die helfen, Ihr Nervensystem zu beruhigen und so mehr Frieden in Ihre Gedanken zu bringen. Auch lernen Sie tiefer zu atmen für mehr Vitalität, Kraft und Klarheit. Nach einem gemütlichen Frühstück wartet schon die umliegende Natur auf uns. Die Wanderungen (3-5 Std.) erfolgen auf markierten Wegen/Pfaden. Hier und da brauchen Sie vielleicht mal die Hände, jedoch ohne klettertechnische Schwierigkeiten. Vor dem Abendessen gibt es eine weitere Yoga-Einheit von 90 min. Auch wird es auch eine Yin Yoga Stunde geben.

Zielgruppe: Ausdauer für Wanderungen von 3-5 Stunden. Yogapraxis auch für Yoganeulinge geeignet.

Ort / Termin: Rigi, Schweiz, 24. - 29. Juni 2023, Beginn Sa. 18.00 Uhr

Leitung: Annja Dubau

Gebühr: 350,— € Kursgebühr zzgl. Übernachtung

Veranst.Nr.: 23.411.15

Yoga und Wandern im Südschwarzwald

Im Naturpark Südlicher Schwarzwald können wir die zahlreichen Wege und Pfade durch eine Landschaft außergewöhnlicher Vielfalt, über sonnige Wiesen, durch verwunschene Wälder, romantische Schluchten genießen. Von den Höhen bieten sich grandiose Aussichten über die Schwarzwaldlandschaft, an klaren Tagen sogar bis zur Alpenkette. Von Wieden und Umgebung aus bieten sich direkt schöne Touren an, teils entlang des Westweges und auch der aussichtsreiche Berg Belchen mit seinen 1414 m ü.M. kann erwandert werden. Die täglichen Yogaeinheiten sind eine körperlich optimale Ergänzung zu unseren Wanderungen. Wir werden neben dynamischen Bewegungsabläufen statische Körperhaltungen (asanas), Atemübungen (pranayama) und Tiefenentspannung sowie eine kurze Meditationseinheit praktizieren. Durch die Körpererfahrung wird sich der Geist entspannen und zur Ruhe kommen. Innere und äußere Kräfte werden aufgebaut.

Zielgruppe: Körperliche Gesundheit, Fitness, Trittsicherheit und Kondition für bis zu 6-stündigen Wanderungen sind erforderlich, wobei auch mal 2 h im Aufstieg (ca 600 hm) möglich sind. Yogaerfahrung ist nicht zwingend erforderlich. Die Praxis kann individuell fordernd ausgerichtet und bei Bedarf mit Varianten angeboten werden.

Ort / Termin: Wieden, 27. - 30. Juli 2023, Seminarbeginn ist am Anreisetag um 14:30 Uhr, Ende am Abreisetag nach dem Frühstück ca. 10 Uhr

Leitung: Ute Weber

Gebühr: 185,— € Teilnehmergebühr zzgl. Ü/HP
täglich 1-2 Stunden Yoga, 2 Wanderungen á 4-6 Stunden, am An- und Abreisetag jeweils eine Kurzwanderung von 1,5-2 Stunden

Veranst.Nr.: 23.411.23

Besondere Hinweise: Der Yogaunterricht ist als Präventions-Kompaktkurs (Kurs-ID: KU-ST-QM44S8) anerkannt und kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.



Yoga und Wandern über das Christi Himmelfahrt-Wochenende in der Rhön

Die Rhön - Naturpark und Biosphärenreservat

Beim Wandern in der Rhön über die zahllosen, meist unbewaldeten Kuppen, werden wir mit weiten Ausblicken in das Land „der offenen Ferne“ belohnt. Höchste Erhebung der Rhön ist die Wasserkuppe mit 950 m, es schließen sich der Heidelstein, Pferdskopf, die Milseburg und der Wachtküppel an. Zahlreiche Wanderwege bieten interessante Rundtouren und Ziele, wie die Steinwand, der Guckaisee oder die Moore. Die Yogaeinheiten von insgesamt 1-1,5 Stunden täglich sind eine körperlich optimale Ergänzung zu unseren Wanderungen. Wir werden neben dynamischen Abläufen im Sonnengruß, den Körperstellungen (asanas) auch Atemübungen (pranayama) und Tiefenentspannung sowie kurze Meditationseinheiten praktizieren. Durch die Körpererfahrung wird sich Ihr Geist entspannen und zur Ruhe kommen. Das Lindengut Bio-Gästehaus ist ein neu und liebevoll ausgestattetes Haus in Alleinlage inmitten von Wiesen und Feldern. Die Zimmer sind mit regionalen Hölzern vom ortsansässigen Schreiner ausgestattet. Viele gemütliche Sitz- und Aufenthaltsplätze im Haus, auf der Terrasse, im Wintergarten und im Garten laden zum Verweilen ein. Ein idyllischer Ort für unser Seminar zum Entspannen und Auftanken.

Zielgruppe: alle Interessierten

Ort / Termin: Dipperz, 18. - 21. Mai 2023, Beginn Do. 14.30 Uhr

Leitung: Ute Weber

Gebühr: 185,— € Teilnehmergebühr zzgl. Ü/HP

Veranst.Nr.: 23.411.09

Besondere Hinweise: Der Yogaunterricht ist als Präventions-Kompaktkurs (Kurs-ID: KU-ST-QM44S8) anerkannt und kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Yoga und Wanderwochenende in der Rhön

Die Rhön - Naturpark und Biosphärenreservat

Beim Wandern in der Rhön über die zahllosen, meist unbewaldeten Kuppen, werden wir mit weiten Ausblicken in das Land „der offenen Ferne“ belohnt. Höchste Erhebung der Rhön ist die Wasserkuppe mit 950 m, es schließen sich der Heidelstein, Pferdskopf, die Milseburg und der Wachtküppel an. Zahlreiche Wanderwege bieten interessante Rundtouren und Ziele, wie die Steinwand, der Guckaisee oder die Moore. Die Yogaeinheiten von insgesamt 2 Stunden täglich sind eine körperlich optimale Ergänzung zu unseren Wanderungen. Wir werden neben dynamischen Abläufen im Sonnengruß, den Körperstellungen (asanas) auch Atemübungen (pranayama) und Tiefenentspannung sowie kurze Meditationseinheiten praktizieren. Durch die Körpererfahrung wird sich Ihr Geist entspannen und zur Ruhe kommen. Das Lindengut Bio-Gästehaus ist ein neu und liebevoll ausgestattetes Haus in Alleinlage inmitten von Wiesen und Feldern. Die Zimmer sind mit regionalen Hölzern vom ortsansässigen Schreiner ausgestattet. Viele gemütliche Sitz- und Aufenthaltsplätze im Haus, auf der Terrasse, im Wintergarten und im Garten laden zum Verweilen ein. Ein idyllischer Ort für unser Seminar zum Entspannen und Auftanken.

Zielgruppe: Ausdauer sowie Trittsicherheit für bis zu 5-stündige Wanderungen mit leichten Auf- und Abstiegen. Yogaerfahrung ist nicht erforderlich.

Ort / Termin: Dipperz, 15. - 17. September 2023, Beginn Fr. 14.30 Uhr

Leitung: Ute Weber

Gebühr: 145,— € Teilnehmergebühr zzgl. Ü/HP

Veranst.Nr.: 23.411.24

Natur-Fitness

Wandern, Nordic Walking und Entspannen - ein Wochenende im hessischen Odenwald

Es ist ein besonderer Ort, das Kloster Höchst. Umgeben von der Burg Breuberg und der Veste Otzberg liegt dieses Tagungshaus inmitten der reizvollen Landschaft des hessischen Odenwaldes. Sie sind eingeladen, sich all Ihren Sinnen, wie Lauschen, Riechen, Sehen und Bewegen zu widmen. Die kurzen Wanderstrecken laden ein, das „Natur-Fitness-Studio“ zu erkunden, sei es mit kurzen und intensivem Nordic Walken und natürlich der optimalen Technik, egal ob Sie bereits mit dieser vertraut sind oder diese neu für Sie ist. So können Sie Wandern auf herrlichen Waldwegen und Nordic Walken gleichzeitig erleben. Zum Stärken und Ausruhen kehren wir immer wieder zum Kloster Höchst zurück, denn zum einen ruft der Duft der leckeren Küche und zum anderen können Sie den traumhaften Klostergarten zum Relaxen genießen oder sich in Ihr kleines eigenes „Reich“ zurückziehen. Die Abendstunden laden Sie zum Entspannen ein. Lassen Sie den Tag Revue passieren und Ihren Körper ausruhen mal ohne oder mit den wohlklingenden Tönen der Klangschalen

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Interessierte

Ort / Termin: Höchst im Odenwald, Kloster Höchst, 30. Juni - 02. Juli 2023

Leitung: Petra Göpfert

Gebühr: 295,— € ÜVP im EZ

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.36

LV: ÜL16

Jagst- und Kocher-Radweg

Geführte Radreise durch das Hohenloher Land (über Fronleichnam)

Auf dieser Tour an den beiden fast parallellaufenden Flüssen Jagst und Kocher entdecken Sie das Hohenloher Land mit seinen sanften Wiesen- und Waldlandschaften. Immer wieder ziehen sich an diesen häufig in engen Schleifen mäandernden Flüssen steil die Weinterrassen hoch. Sie passieren zahlreiche romantische Orte mit eindrucksvollen Burgen und Schlössern. Geradelt wird auf fast durchweg asphaltierten Wegen abseits des Straßenverkehrs, größtenteils am Fluss entlang, aber auch durch hügeliges Gelände. Den genauen Reiseverlauf entnehmen Sie bitte den Detailinformationen. **In Kooperation mit ThedaTours Rad- und Wanderreisen.**

Zielgruppe: Gute Kondition, um Touren von 50 bis 80 Kilometern am Tag mit einigen Steigungen in hügeligem Gelände zu bewältigen.

Ort / Termin: Baden-Württemberg, 07. - 12. Juni 2023

Leitung: Theda Bunje

Gebühr: ab 770,— € im DZ inkl. An- und Abreise per Bahn ab Frankfurt/Main (2. Klasse, inkl. Fahrradtransport), Gepäcktransport, Ortskundige Reiseleitung Theda Bunje, 5 Ü/F im DZ/EZ in ***-Hotels, davon 2x mit HP.

Veranst.Nr.: 23.411.20

Radtour von Danzig über das Emsland nach Masuren

Begegnungen mit Natur und Kultur

Ihre 11-tägige geführte Radreise beginnt in der alten Hansestadt Danzig mit seiner wunderschönen Altstadt. Mit dem Rad fahren wir zunächst nach Malbork und besichtigen hier die mächtige Marienburg. Weiter geht es zum Oberländischen Kanal zu einer besonderen Schifffahrt, bei der Sie teilweise über schiefe Ebenen über Land fahren. Entlang der Frischen Haffs fahren wir nach Frombork und weiter über das Ermland nach Masuren in das Land der tausend Seen. **In Kooperation mit in naTOURa Reisen.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Berlin / Warschau / Danzig, I. 17. - 27. Juli 2023, 12.00 - 18.30 Uhr
II. 28. August - 07. September 2023, 12.00 - 18.30 Uhr

Referent/in: Kooperationspartner: in naTOURa Reisen

Gebühr: ab 1.580,— € ÜN/VP im DZ

inkl. Bahnfahrt Berlin – Danzig / Warschau – Berlin, Übernachtungen in guten, landestypischen Hotels und Pensionen (meist ***Standard) im DZ mit Du/WC, Halbpension (Frühstück, warmes Abendessen) auf Wunsch fleischlos 1. Leistung warmes Abendessen am 1. Tag / letzte Leistung Frühstück 11. Tag, Reiseräder mit 21-Gang-Schaltung und Packtasche (für das Tagesgepäck), 2er Kajak, Gepäcktransport, Begleitbus, alle Transfers, Busfahrten, Eintritte und Besichtigungen lt. Programm, Schifffahrt auf dem Oberländischen Kanal, Schifffahrt in Masuren, geführte, deutschsprachige Stadtbesichtigung in Danzig, geführte deutschsprachige Besichtigung in der Marienburg, in Frombork und in der Wallfahrtskirche Heilige Linde, deutschsprachige, einheimische Reiseleitung ab Danzig / bis Warschau, ausführliches Kartenmaterial (1 x pro Zimmer), Mineralwasser an den Radtagen, mind. 8 und max. 16 Teilnehmende

Veranst.Nr.: I. 23.411.21

II. 23.411.22



AIKIDO

Aikido -Grundlagen und deren Anwendung im Alltag

Als rein defensive Kampfkunst entwickelt Aikido Geist und Körper gleichermaßen. Die eigene Körper- sowie die Situationswahrnehmung wird verbessert, die Beweglichkeit entwickelt und die spezifische Fallschule kann in Alltagssituationen Sturzfolgen verhindern oder doch zumindest mindern. Weiterhin gibt Aikido Antworten, wie man Konfrontationen ausweicht und sich aggressionsfrei aus Festhaltegriffen und/oder Umklammerungen befreit. Aikido und seine Teilelemente sind für normal trainierte Menschen, unabhängig von Alter oder Geschlecht, jederzeit erlernbar.

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte; (Wieder-)
Einsteiger:innen

Ort / Termin: Region Frankfurt, 15. Oktober 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Ulli Kubetzek

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 25666

LV: ÜL8, Lehrer

GLEITSCHIRMFLIEGEN

Gleitschirm-Extra-Schnupperkurs

Papillon Gleitschirm-Extra-Schnupperkurs auf der Wasserkuppe

Noch unschlüssig, was das Fliegen angeht? Besuchen Sie einfach einen Gleitschirm-ExtraSchnupperkurs für Flugsport-Interessierte ohne Vorkenntnisse! Los geht's am ersten Kurstag (Freitag) um 15 Uhr im Papillon Flugcenter auf der Wasserkuppe. Nach einer kurzen Einführungstheorie und der Geräteausgabe gehen wir auf die Übungswiesen. Bereits nach einigen Lauf- und Aufziehbungen verwirklichen Sie Ihren Traum vom selbständigen Fliegen. Je nach Windrichtung wählen wir den passenden Übungshang und fliegen bis Sunset. Am Samstagvormittag steht eine weitere Praxiseinheit auf dem Plan. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten unserer „Schnupper:innen“ anschließend weiterfliegen. Kursziele sind das Kennenlernen der Ausbildung und erste kleine Alleinflüge am Übungshang. Unsere teils quadratkilometergroßen, hindernisfreien Flug- und Übungshänge, der Einsatz sicherster Schulungsschirme, Gurtzeuge und Helme und die professionelle Ausbildung ermöglichen dir einen sicheren und einfachen Einstieg in den Flugsport. Dank der stufenweisen Steigerung von Hangneigung und -Höhe können Sie Ihre Flughöhe und -weite schrittweise steigern. Unsere Empfehlung: Im Vergleich zu einem Tandemflug oder einer Ballonfahrt mit oft langen Wartezeiten ist der Schnupperkurs „sehr empfehlenswert“ - ein besonderes Aktivwochenende. **In Kooperation mit Papillon**

Flugschulen.

Zielgruppe: Mindestalter 14 Jahre alt (bis 18 mit schriftlichem Einverständnis der Erziehungsberechtigten), mindestens 45kg und höchstens 115kg, psychisch und physisch gesund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort / Termin: Wasserkuppe Gersfeld, Start Freitag 15 Uhr, Samstag bis 11 Uhr.

I. 28. - 29. April 2023,

II. 26.-27. Mai 2023

III. 16.-17. Juni 2023

IV. 30. Juni-01. Juli 2023

V. 14.-15. Juli 2023

VI 25.-26. August 2023

VII. 15.-16. September 2023

VIII. 13.-14. Oktober 2023

Golf - Platzreife: Intensivkurs

In 2 Tagen zur neuen Sportart

In diesem sehr intensiven Golftraining (8 Unterrichtsstunden pro Tag) können alle Golfinteressierten versuchen, in kürzester Zeit die erste Weihe des Golfsports, die Platzreifeprüfung abzulegen. Schwung, kurzes und langes Spiel, aber auch Taktik werden nicht nur auf der Driving Range vermittelt, sondern sehr spiel- und praxisorientiert. Unter professioneller Begleitung der Golflehrer, mit der Möglichkeit, nach den Kursstunden auf dem Platz zu spielen oder auf der Driving Range und dem Kurzplatz weiterzuüben sind die besten Voraussetzungen gegeben, das Ziel zu erreichen. Bestandteile des Kurses sind auch Theorie, Regelkunde und Etikette. Am letzten Tag findet die offizielle Prüfung statt. Mit bestandener Platzreife können Sie auf vielen Golfplätzen spielen. Bei Interesse können Sie auch gleich Mitglied über uns beim GC Eschenrod werden. Dann stehen Ihnen alle Abschläge offen. Auf Wunsch ist eine preisgünstige Übernachtung in Landgasthöfen buchbar. **In Kooperation mit dem Golfclub Schotten e.V.**

Zielgruppe: Interessierte mit geringen und ohne Vorkenntnisse

Ort / Termin: Schotten, 08. - 09. Juli 2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Golfclub Schotten e.V.

Gebühr: 295,— € inkl. Kurs, Leihschläger, Range-Bälle, Fees, PE-Prüfungsgebühr, Urkunde

Veranst.Nr.: 23.421.14

Kaisergolf in Tirol

Golfwoche in Kössen (Österreich)

Vor dem majestätischen Felsmassiv des Wilden Kaisers wird das Golfen im Kaiserwinkl Golf Kössen-Lärchenhof zu einem wahrlich kaiserlichen Vergnügen. Namhafte Golfmagazine nennen diesen Golfplatz einen der schönsten in Österreich. Mit seinen Wasserhindernissen, altem Baumbestand entlang der Fairways und naturgeschützten Roughs ist der Platz harmonisch in die Naturlandschaft gebaut. Nach der entspannten Anreise am Sonntag können Sie ab Montag eine Woche intensivsten Golfspielens mit zusätzlich jeweils 2 Stunden Gruppenunterricht an vier Tagen und weiteren Spiel- und Übungsmöglichkeiten starten. 5 Greenfees im Wert von 350 € sind inklusive! Golfer:innen aller Spielstärken kommen voll auf ihre Kosten. Golfanfänger:innen können die 18-Loch-Anlage (Par 72) nach Freigabe durch den Golflehrer auch ohne Handicap spielen, PE-Prüfung ist möglich (Zusatzkosten). Unser Hotel Waidachhof liegt 500 m vom Golfplatz entfernt und bietet neben Tiroler Gemütlichkeit auch Schwimmbad, Sauna und Whirlpool. Kurze Wege zum Golfvergnügen und mehr im Kaiserwinkl. Details gerne auf Anfrage!

Zielgruppe: Golfinteressierte mit und ohne Vorkenntnisse

Ort / Termin: Kössen

I. 07. - 12. Mai 2023

II. 04. - 09. Juni 2023

III. 02. - 07. Juli 2023

IV. 06. - 11. August 2023

V. 10. - 15. September 2023

VI. 01. - 06. Oktober 2023

Leitung: Douglas Nicoll

Gebühr: 944,— € DZ / 984,— € EZ inkl. 5 ÜN DZ/HP oder EZ/HP im Hotel Waidachhof, 4 Tage je 120 min Golfunterricht, 5 Greenfees GC Kaiserwinkl

Veranst.Nr.: I. 23.421.01

II. 23.421.02

III. 23.421.03

IV. 23.421.04

V. 23.421.05

VI. 23.421.06

Healthy Swing - ein neues Golf-Konzept

Gesund schwingen, weiter schlagen

Sie wollen wieder schmerzfrei und ohne Einschränkungen bis ins hohe Alter Golf spielen oder präventiv dafür vorsorgen? Healthy Swing® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für einen besseren Golfschwung. Freude am Golf bedeutet guten Score, weite Schläge und Schmerzfreiheit. Spezielle Bewegungen, die genau zeitlich abgestimmt sein müssen, verbessern die Schlagweite. Die Healthy Swing Trainingsmethoden fußen auf einem interdisziplinären Ansatz. Physik, Medizin, Physiologie und trainingswissenschaftliche Ansätze wurden zusammengeführt. Nach Erfahrungen an der Annika Academy in Orlando wurden die Trainingsmethoden entwickelt. Warum Healthy-Swing lernen? In den 8 Trainingstunden in Kleingruppen (min. 2 und max. 4 TN) streben Sie an, so leicht zu schwingen wie ein Topspieler, weiter zu schlagen mit weniger Kraft, schmerzfrei Golf zu spielen oder auch Golf zu spielen trotz Problemen mit Hüfte, Knie, Bandscheibe, Wirbelsäule, Schulter oder Gelenken. Das Umsetzen des Erlernten erfolgt auf dem wunderschönen Golfplatz des GC Kaiserwinkl, 5 Greenfees im Wert von 350 € sind im Preis enthalten! Passend dazu bietet unser Hotel Waidachhof 500 m vom Golfplatz entfernt neben Tiroler Gemütlichkeit auch Schwimmbad, Sauna und Whirlpool. Details gerne auf Anfrage!

Zielgruppe: Golfinteressierte, Voraussetzung mindestens Platzreife

Ort / Termin: Kössen

I. 14. - 19. Mai 2023

II. 18. - 23. Juni

III. 16. - 21. Juli 2023

IV. 13. - 18. August 2023

V. 17. - 22. September 2023

VI. 08. - 13. Oktober 2023

Leitung: Douglas Nicoll

Gebühr: 999,— € DZ / 1.039,— € EZ inkl. 5 ÜN DZ/HP oder EZ/HP im Hotel

Waidachhof, 4 Tage je 120 min Golfunterricht, 5 Greenfees GC Kaiserwinkl

Veranst.Nr.: I. 23.421.07

II. 23.421.08

III. 23.421.09

IV. 23.421.10

V. 23.421.11

VI. 23.421.12

Golf - Platzreife: Intensivkurs in Eschenrod für Familien

Der Golf-Virus ist schnell übertragbar, gerade im direkten Familienumfeld. Was liegt also näher, als gemeinsam in der Familie mit dem Golfen zu beginnen. Egal ob der Vater mit dem Sohn, die Tante mit dem Neffen oder die Oma mit der Enkelin, gemeinsam generationenübergreifend einen faszinierenden Lifetime-Sport zu lernen wird hier leicht gemacht. Die Inhalte sind identisch mit dem Powercrashkurs. In diesem sehr intensiven Golftraining (8 Unterrichtsstunden pro Tag) können alle Golfinteressierten versuchen, in kürzester Zeit die erste Weihe des Golfsports, die Platzreifepflichtung abzulegen. Schwung, kurzes und langes Spiel, aber auch Taktik werden nicht nur auf der Driving Range vermittelt, sondern sehr spiel- und praxisorientiert. Das Besondere ist, dass pro teilnehmendem Erwachsenen ein Kind / Jugendlicher kostenfrei mitmachen kann. Auch wenn eines der Familienmitglieder bereits PE oder Handicap hat, kann ein solches Intensivtraining nie schaden. Auf Wunsch ist eine preisgünstige Übernachtung in Landgasthöfen buchbar. **In Kooperation mit dem Golfclub Schotten e.V.**

Zielgruppe: Interessierte mit geringen und ohne Vorkenntnisse

Ort / Termin: Schotten, 19. - 20. August 2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Golfclub Schotten e.V.

Gebühr: 295,— € Erwachsener mit einem Kind inkl. Kurs, Leihschläger, Range-Bälle, Fees, PE-Prüfungsgebühr, Urkunde, alkoholfreie Getränke auf dem Platz, 1 Trainerstunde extra für das Kind

Veranst.Nr.: 23.421.15

KLETTERN

Klettersteigausbildung

Kletterzentrum Poppenhausen

Das Begehen von Klettersteigen ist zum „Trendsport“ geworden. Immer mehr Menschen lassen sich in den Bann dieser spektakulären Art, sich im Gebirge fortzubewegen, ziehen. Damit das sportliche Bergerlebnis zum Genuss ohne Reue wird, ist eine gründliche Ausbildung notwendig. Kursthemen: Ausrüstungskunde, Handhabung der Ausrüstung, Seilknoten, Tourenplanung, Tipps und Tricks beim Klettersteiggehen und selbstverständlich das Begehen von vielfältigen Klettersteigpassagen. Wir widmen uns weiterführenden Themen wie z.B. der Frage: Wie helfe ich mit wenigen zusätzlichen Hilfsmitteln einem ängstlichen oder schwachen Partner über eine schwierige Passage oder eine ausgesetzte Leiter. Idealer Ausbildungsort ist unsere große Klettersteiganlage mit vielfältigen Passagen, Stiften, Leiter und Hängebrücke in unserem Kletterzentrum. **In Kooperation mit der Bergsportschule Rhön.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Poppenhausen

I. 25. März 2023, 10:00 - 16:30 Uhr

II. 15. Juli 2023, 10:00 - 16:30 Uhr

Leitung: Rainer Griebel

Gebühr: 60,— €

Seminar inkl. Ausrüstung, Kursliteratur

Veranst.Nr.: I. 23.441.15

II. 23.441.16



Klettern und Abseilen am Naturfels

Kletterzentrum Poppenhausen und Naturklettergarten Steinwand/Rhön

Naturerlebnis: Sonne, Wind, den Fels unter den Händen spüren... Erste Erfahrungen am Naturfels sammeln ...Es gibt viel zu erleben. Erleben Sie Bergsport hautnah, ohne große Theorie, aber stets gut gesichert und betreut durch erfahrene und geprüfte Führer, die über jahrelange Routine verfügen. Nahe Poppenhausen befindet sich der größte Klettergarten Hessens, die Steinwand mit bis zu 20 m hohen Wänden. Nach einer gründlichen Einweisung in die Sicherung beim Topropeklettern und in die Handhabung des Abseilachters wartet der Phonolitfels auf uns. Unter fachkundiger Anleitung können wir das Topropeklettern in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausprobieren. Schließlich genießen wir das Erlebnis, am Seil von Oben in die Tiefe zu schweben. Ein bisschen Nervenkitzel ist dabei, aber am sicheren Boden angelangt, kann man stolz zurückblicken. **In Kooperation mit der Bergsportschule Rhön.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Poppenhausen

I. 26. März 2023, 10:00 - 16:30 Uhr

II. 09. Juli 2023, 10:00 - 16:30 Uhr

Leitung: Rainer Griebel

Gebühr: 60,— €

inkl. Ausbildung, Kursliteratur, Ausrüstung

Veranst.Nr.: I. 23.441.19

II. 23.441.20

Klettersteig Frankenalb

Klettersteig Höhenglücksteig

Der Höhenglücksteig in der Nähe von Hirschbach (Frankenalb) bietet traumhafte, ganztägige Klettersteigerlebnisse ohne lange Fahrt in die Alpen und ohne mühsamen Aufstieg. Er führt an mehreren Felswänden abwechslungsreich entlang. Nach einer einfachen Einstiegspassage steigern sich die Schwierigkeiten kontinuierlich. Bis zur Schlusspassage bewegt sich der Schwierigkeitsgrad im Bereich „mittel“. „Mittel“ bedeutet, dass diese Passagen von normal sportlichen Menschen bewältigt werden können. Kursziel ist es, diese Abschnitte zu begehen. Der letzte Abschnitt ist „schwer“. „Schwer“ bedeutet Armkraft ist zwingend und in gehobenem Niveau erforderlich. Dieser Abschnitt kann am Waldboden umgangen werden. Zuschauen hat auch seinen Reiz. Der Höhenglücksteig ist optimal versichert. Da das Drahtseil waagrecht verläuft, sind im Ernstfall nur Ministürze möglich, genial um seine Grenzen auszutesten. Er bietet neben dem Klettersteigerlebnis wunderschöne Ausblicke und Fotostellen. Die Veranstaltung ist ideal als Ergänzung zur Klettersteigausbildung, als Auffrischung oder einfach als Bergsporterlebnis am Wochenende. **In Kooperation mit der Bergsportschule Rhön.**

Zielgruppe: Klettersteigausbildung oder ähnliche Vorkenntnisse

Ort / Termin: Hirschbach/Frankenalb

I. 26. März 2023, 09:00 - 14:00 Uhr

II. 16. Juli 2023, 09:00 - 14:00 Uhr

Leitung: Rainer Griebel

Gebühr: 60,— €

Führung inkl. Ausrüstung

Veranst.Nr.: I. 23.441.17

II. 23.441.18

Osterklettern in Finale Ligure

Kletterkurs in kleiner Gruppe in traumhafter Lage

Finale ist eines der großen traditionellen Klettergebiete Italiens. Zusammen mit den Gebieten in Oltre Finale bietet sich eine unerschöpfliche Auswahl an sonnigen Kletterzielen. Einige davon liegen direkt über dem Meer, andere erreicht man nur auf verträumten Wanderwegen im Hinterland. Im griffigen Lochkalk finden wir für 5er-Genießer genauso die richtigen Routen, wie für Freunde steilerer Wände, sowohl im Toprope als auch im Vorstieg. Basis für unsere Klettertage ist ein altes, renoviertes Agriturismo zwischen wundervollen Orangen- und Zitronen-Terrassen mit traumhaftem Blick zum Meer. In einem kurzen Abendspaziergang erreichen wir die reizvollen Altstadtgassen und Cafés von Finalborgo oder wir lassen uns im Agriturismo mit regionaler Küche verwöhnen. Ein Kletterurlaub, bei dem auch die erforderlichen Pausen mit eingeplant sind, um die Vielfalt, nicht nur an Kletterimpressionen, genießen zu können. Ein erfahrener Trainer geht dabei am Fels mit dem passenden Coaching auf Kletterwünsche und Lernschritte zu Sicherungs- und Klettertechnik ein. **In Kooperation mit felsland.**

Zielgruppe: Kletterer:innen mit sicheren Grundkenntnissen Sportklettern 5. Grad Fels, die entspannt klettern und dazulernen möchten.

Ort / Termin: Finale Ligure/ Italien, 11. - 15. April 2023

Leitung: Jörg Denzel

Gebühr: 425,— € Seminargebühr inkl. Kletterkursprogramm und ergänzende Kletterausrüstung, zzgl. Ü/F im Agriturismo ca. 55,00 €/Tag, Abendessen in der Unterkunft und sehr günstigen Osterias im Ort.

Veranst.Nr.: 23.441.14

Kletterkurs intensiv (Einführungskurs)

Kletterwochenende im Harz

Der Harz ist das nördlichste Mittelgebirge Deutschlands. Zahlreiche Klettermöglichkeiten bieten sich hier an allerbesten Granitfelsen. Selbst Mehrseillängenrouten sind möglich. Daher eignet sich dieser Einführungskurs speziell für Kletteranfänger, die den ersten Kontakt zum sicheren und angstfreien Klettern am Fels suchen. Dieses Kletterwochenende bietet Interessierten, die einen Einstieg ins Sportklettern finden möchten, eine solide Grundausbildung. Darüber hinaus finden Bergwanderer und Klettersteiggeher hier Inhalte, die sie auf außergewöhnliche Situationen vorbereiten. Neben dem Erlernen grundlegender Sicherungstechniken wird durch Kletterübungen am Fels ein entsprechendes Körpergefühl entwickelt. Dabei werden Ängste überwunden. Knoten- und Materialkunde, Selbst- und Partnersicherung, Topropeaufbau sowie Abseilübungen sind weitere Kursinhalte.

Zielgruppe: Interessierte mit und ohne Klettererfahrung und Freude an der Bewegung

Leitung: Heinz Begemann

Gebühr: 175,— € Erwachsene / 140,— € Kinder von 8-16 Jahren
1x ÜF in einer Pension, Kletterausrüstung

I. Ort/Termin: Harz, Okertal, 06. - 07. Mai 2023

Veranst.Nr.: 23.441.01

II. Ort/Termin: Harz, Okertal, 03. - 04. Juni 2023

Veranst.Nr.: 23.441.05

III. Ort/Termin: Harz, Okertal, 24. - 25. Juni 2023

Veranst.Nr.: 23.441.06

IV. Ort/Termin: Harz, Okertal, 16. - 17. September 2023

Veranst.Nr.: 23.441.07

Kletterkurs intensiv (Aufbaukurs)

Im Aufbaukurs werden Kletter- und Sicherungstechniken vertieft. Insbesondere wird der Vorstieg vorbereitet und alle dazugehörigen Fragen, wie z.B. Routenauswahl, Taktik, Seilführung, Zwischensicherungen legen, Standplatzbau und vor allem „Vorstieg richtig Sichern“ werden in Theorie und Praxis beantwortet. Ebenfalls wird an der individuellen Klettertechnik gearbeitet sowie weiterführende Klettertechniken und Taktiken vorgestellt. Um auch nachfolgenden Generationen Klettern im Einklang mit der Natur zu ermöglichen, werden z. B. sensible Vegetationsbereiche der Felsen vorgestellt und Möglichkeiten zur Vermeidung von Schäden erläutert.

Zielgruppe: Interessierte mit Einführungskurs oder entsprechender Vorerfahrung

Leitung: Heinz Begemann

Gebühr: 185,— € Erwachsene, 1xÜF in Pension, Kletterausrüstung

I. Ort/Termin: Harz, Okertal, 13. - 14. Mai 2023

Veranst.Nr.: 23.441.02

II. Ort/Termin: Harz, Okertal, 01. - 02. Juli 2023

Veranst.Nr.: 23.441.03

III. Ort/Termin: Harz, Okertal, 23. - 24. September 2023

Veranst.Nr.: 23.441.04

LAUFEN

Gesund laufen mit der richtigen Technik

Dynamische Fortbewegung durch einen lockeren Laufstil

Gelenkprobleme sind bei Läufer:innen oft der Grund, warum die Laufschuhe in der Ecke stehen bleiben müssen. Manche Läufer bekommen die Beschwerden in den Griff und können nach dem Abklingen der Symptome weiterhin laufen, andere müssen sich schweren Herzens gegen den Laufsport entscheiden. In den meisten Fällen ist die Lauftechnik bzw. der Laufstil die Ursache für die Beschwerden. Sie erlernen in diesem Workshop die Technik eines dynamischen und gelenkfreundlichen Laufstils und erhalten wertvolle Tipps rund um das Training und welche Übungen Läufer:innen zusätzlich in ihren Trainingsplan integrieren sollten.

Weitere Inhalte: Einführung in ein gesundheitsorientiertes Lauftraining, Prävention von typischen Überlastungen/ Verletzungen, Bewusstseins-schaffung für ein langfristig gesundes und präventives Herzkreislauftraining, Informationen zu Trainingssteuerung, Herzfrequenzmessung und gelenkschonender und effizienter Lauftechnik, Video-Bewegungs- und Laufanalyse

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Interessierte

Ort / Termin: Wolfhagen, 03. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Daniel Köntopf, Katharina Fischer

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.40

LV: ÜL8, L



REITEN

„Ohne Alles“ - Liberty für Pferd und Mensch

Frei sein, ohne Halfter und Strick - wann folgt ein Pferd seinem Menschen, wann vertraut es, wann schließt es sich an, schenkt seine volle Aufmerksamkeit.

Zwei Tage Individualkurs, egal in welchem Sattel ihr sitzt und welche Ambitionen ihr habt, jeder trägt doch den Traum in sich, eins zu werden mit seinem Pferd. Alles auf das Wesentliche reduzieren und die Reinform der Versammlung erleben, am Boden und auf dem Pferderücken. Bist Du bereit diesen Weg voller Herausforderungen zu gehen, den ersten Schritt zu tun und der Beziehung zu Deinem Pferd wirkliche Tiefe zu geben? Dann bist Du hier genau richtig! Ich gehe individuell auf jedes Pferd-Mensch-Paar ein, berücksichtige Wünsche, leite und führe Dich während Deines Kurses, um dem großen Ziel – wirkliche Beziehungen - Schritt für Schritt näher zu kommen. **In Kooperation mit Rolli auf Trab**

Ort / Termin: I. Hessisch-Lichtenau, 13. - 14. Mai 2023
II. Hessisch-Lichtenau, 14. - 15. Oktober 2023

Leitung: Sandra Glöckler

Gebühr: I. 380,— € Übernachtung im Wohnwagen
420,— € Übernachtung in der Ferienwohnung im EZ/DZ
Seminar inkl. Reiten/ Bodenarbeit, 1x Ü/V
II. 420,— € Übernachtung in der Ferienwohnung
Seminar inkl. Reiten/ Bodenarbeit, 1x Ü/V

Veranst.Nr.: I. 23.431.02 II. 23.431.03

Besser reiten mit mentalem Training

Deine Gedanken beeinflussen Dein Verhalten auf vielfache Weise und wirken sich auf Deine gesamte Körpersprache aus. Wir alle sind von Kopf bis Fuß mental gesteuert, mit Gefühlen, körperlichen Reaktionen und unserer Motivation.

Durch mentales Training lernst Du, deine Gedanken in die richtige Richtung zu lenken, Dein Erscheinungsbild und Dein Selbstbewusstsein verändern sich positiv.

„Reiten beginnt, wie jede andere menschliche Handlung, im Kopf. Das besondere beim Reiten ist die Verbindung zwischen Reiter und Pferd auf der mentalen und emotionalen Ebene, die sich unmittelbar auf den Körper überträgt. Wenn die Kommunikation stimmt und nichts stört, hat diese Verbindung etwas magisches an sich. Das Pferd weiß dann genau was der Reiter in jedem Moment will, noch bevor er sie eine Hilfe geben könnte. Im Gegenzug weiß der Reiter in jedem Moment wie das Pferd tickt, noch bevor er ein offensichtliches Zeichen wahrnehmen kann. Dies ist die Kunst des „Mentalen Reitens“ – zwei Körper, ein Geist und ein Wille.

In Kooperation mit Rolli auf Trab

Ort / Termin: Hessisch-Lichtenau, 01. - 02. Juli 2023, Samstag Start um 9 Uhr, Sonntag bis ca. 18 Uhr

Leitung: Sandra Glöckler

Gebühr: 380,— € Übernachtung im Wohnwagen
420,— € Übernachtung in der Ferienwohnung im EZ/DZ
Seminar inkl. Reiten/ Bodenarbeit, 1x Ü/V

Veranst.Nr.: 23.431.04

Ein Wochenende Pferde ohne Ende...

Die größte Freude für mich ist Menschen zu helfen, ihre Pferde besser zu verstehen und eine intensive Verbindung aufzubauen. Ich helfe Menschen ihr Pferd zu sehen und dabei mit ihnen den Weg zu mehr Harmonie, Verständnis und Vertrauen zu gehen. Darüber hinaus möchte ich Pferden helfen, sich zu öffnen und ihre wahre Seele zum Vorschein kommen zu lassen, um letztlich seinem Menschen zu vertrauen. Die Pferde möchten ihrer Natur entsprechend gefördert werden, das hilft ihnen Vertrauen auf zu bauen und sich in unserer Welt zurecht zu finden. „Pferde spiegeln unsere Verhaltensweisen und Persönlichkeiten auf ihre Art wieder. Wollen wir das Verhalten unseres Pferdes ändern, müssen wir uns selbst ändern. Horsemanship-Training ist somit mehr als Übungen mit Pferden, es ist Persönlichkeitsentwicklung und Training für Menschlichkeit. Wenn wir die Natur des Pferdes respektieren sowie lieben und nicht nur die Dinge die wir mit ihnen machen können, dann haben wir die Chance einen Zugang zu uns selbst zu finden. Was wir daraus machen liegt an uns. **In Kooperation mit Rolli auf Trab**

Ort / Termin: Hessisch-Lichtenau, 25. - 27. August 2023, Freitag 17.00 - 20.00 Uhr, Samstag 09.00 - 18.00 Uhr, Sonntag 09.00 - ca. 15.00 Uhr

Leitung: Sandra Glöckler

Gebühr: 450,— € Übernachtung im Wohnwagen
480,— € Übernachtung in der Ferienwohnung
Seminar inkl. Reiten/ Bodenarbeit, 2x Ü/V

Veranst.Nr.: 23.431.06



Eine Woche Pferd-Mensch-Natur für Erwachsene

Pferdesprache und Geländereiten für Erwachsene

Wenn Sie davon träumen mit den Pferden in die Natur zu reiten und auf dem Pferderücken eine ganz ursprüngliche Freiheit zu erleben, aber noch keine, wenig oder vielleicht sogar schlechte Erfahrungen gemacht haben, dann sind Sie bei der Wanderreitschule in Asbach genau richtig. Mit Hilfe unserer speziellen Reitlernmethode, die von Pädagogen und Wanderreitern für erwachsene Reitanfänger entwickelt wurde, können Sie in dieser Woche einen eindeutigen Umgang mit dem Pferd und einen sicheren Sitz auf dem Pferd mit uns erarbeiten. In dieser Woche für Erwachsene können Sie die wunderbare Landschaft und Natur in sich aufnehmen, die Pferde und vielleicht auch sich selbst besser kennenlernen und bekommen klare Anleitungen am und auf dem Pferd. Wir werden mit den Pferden spazieren gehen, mit Hilfe verschiedener Qi-Gong Übungen den Körper vorbereiten und mit unterschiedlichen Hilfsmitteln auf das Reiten im Gelände vorbereiten. Am Ende der Woche werden Sie sicher genug sein, einen ersten ca. zweistündigen geführten Geländeritt in die waldreiche Hügellandschaft der Umgebung zu unternehmen. Unsere Haflinger und Camargue-Pferde können ein Leben draußen und in der Herde führen und sind dadurch robust, gesund und ausgeglichen. Sie sind von uns bestens als Wanderreitpferde ausgebildet und haben viel Erfahrung im Umgang mit Menschen. Der Kurs richtet sich an motivierte Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse, die gemeinschaftlich, in entspannter und familiärer Atmosphäre Gelände-Reiten lernen wollen und ein einfaches Landleben genießen können. Im Gegensatz zu unseren Intensivkursen am Wochenende haben Sie in dieser Woche mehr Raum und Zeit um sich auf Pferd, Mensch und Natur gut einzulassen. **In Kooperation mit der Wanderreitschule Asbach.**

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse. Gewichtsbeschränkung von 85kg.

Ort / Termin: Bad Sooden Allendorf, Asbach

I. 05. - 10. Mai 2023

II. 08. - 13. September 2023

Leitung: Stefan Nolte

Gebühr: 330,— € Erwachsene inkl. 5-6 Stunden Pferde- und Reittraining
weitere Details auf www.sport-erlebnisse.de

Veranst.Nr.: I. 23.431.15

II. 23.431.16

Familienwoche in der Wanderreitschule Asbach

Eine Woche Geländereitkurs für Kinder und Erwachsene gemeinsam

Ferien mal anders! In der Wanderreitschule Asbach können Erwachsene und Kinder gemeinsam das Abenteuer Geländereiten anpacken. Mit unserer erfolgreichen Reitlernmethode ist es auch für Ungeübte möglich, das Reiten schnell zu erlernen und sich einen sicheren Sitz auf dem Pferd fürs Gelände zu erarbeiten. Zu unserem ganzheitlichen Konzept gehört auch die Wissensvermittlung über die Welt der Pferde und die Pferdesprache. Anschaulich dargestellt, mit Hilfe kleiner Filmsequenzen, wechseln sich Theorie- und Praxiseinheiten sinnvoll ab. Zunächst beginnen wir mit wichtigen Lektionen zum eindeutigen und sicheren Umgang mit Pferden, vom Boden aus. Weiter geht's mit Satteln, Aufsitzen, Anhalten, Lenken lernen und Reiten in allen drei Gangarten in Ovalbahn und Parcours, eben alles, was Sie als Vorbereitung zum Reiten im Gelände benötigen. Der erste gemeinsame Geländeritt am Ende der Woche führt Sie in unsere waldreiche Hügellandschaft und ist ein echtes Naturerlebnis. Der Wochenkurs richtet sich an motivierte Erwachsene und Kinder ab neun Jahren mit und ohne Vorerfahrung. Der Kurs beginnt täglich um 9 Uhr und endet ca. 14 Uhr, so dass noch Zeit für Erholung und Unternehmungen bleibt. Wir freuen uns, wenn Sie sich auf unserem familiengeführten Pferdehof mit uns, den Pferden und der Gruppe wohlfühlen und gerne eintauchen in das Naturerlebnis Wanderrreiten und das einfache Leben auf dem Land. **In Kooperation mit der Wanderreitschule Asbach.**

- Zielgruppe:** Kinder und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse.
Gewichtsbeschränkung von 85 Kilogramm.
- Ort / Termin:** Bad Sooden Allendorf, Asbach,
I. 11. - 16. April 2023 II. 14. - 19. August 2023
- Leitung:** Stefan Nolte
- Gebühr:** 330,— € Erwachsene / 220,— € Kinder (9-14 Jahre)
- Veranst.Nr.:** I. 23.431.13II. 23.431.14

Eltern-Kind-Reitwochenende

Möchten Sie gerne wissen, was Ihr Kind so an Pferden begeistert? Oder möchten Sie einfach nur mal mitreden? Wissen, wie sich das anfühlt auf einem Pferd zu sitzen? Sind Sie die einzige Reiterin / der einzige Reiter in der Familie und würden Ihre Kinder gerne ebenfalls für Pferde und das Reiten begeistern? Vielleicht möchten Sie als reitbegeisterter Mutter/ Vater mal raus aus dem Alltag und mit Ihrem pferdenärrischen Kind ein schönes Wochenende auf unserem inklusiven Pferdehof verbringen. Oder möchten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind neue Wege beschreiten und beide mal in die Pferdewelt reinschnuppern? Dieses Wochenende ist perfekt für Mütter oder Väter mit ihren reitbegeisterten Kindern, oder reitbegeisterte Mütter und Väter, die ihren Kindern die Pferde näherbringen wollen. **In Kooperation mit Rolli auf Trab**

- Zielgruppe:** Interessierte Erwachsene mit ihren Kindern
- Ort / Termin:** Hessisch-Lichtenau, 09. - 11. Juni 2023
- Leitung:** Sandra Glöckler
- Gebühr:** 120,— € pro weiteres Kind / 470,— € Erwachsener inkl. Kind (6-12 J.) im Wohnwagen / 510,— € Erwachsener inkl. Kind (6-12 J.) in der Ferienwohnung Seminar inkl. Reiten und Bodenarbeit, 2x Ü/V in der Ferienwohnung (EZ oder DZ) oder Wohnwagen auf dem Hof.
- Veranst.Nr.:** 23.431.05

Geländereiten - Einsteigerkurs

Ganz einfach anders Reiten lernen

An diesem verlängerten Wochenende bieten wir eine Kombination aus dem Pferdesprache- und dem Geländereiten- Einsteigerkurs an. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, zunächst vom Boden sicher mit dem Pferd umzugehen, bevor es ans Aufsteigen und Reiten lernen geht. Dabei sind Grundkenntnisse der Pferdenatur, der Pferdesprache und der Wahrnehmung des Pferdes maßgeblich, um ein Verständnis für dieses große und scheue Fluchttier zu entwickeln. Dieses Verständnis hilft, Situationen richtig einzuschätzen, bringt ein wesentliches Maß an Sicherheit und ist Grundlage, um mit dem Pferd zu arbeiten und zu kooperieren. Sie lernen, das Pferd auch im Gelände zu führen und wir erarbeiten uns auf dem Reitplatz verschiedene Lektionen, um pferdegemäß und verständlich als „ranghohes Tier“ von ihm wahrgenommen zu werden. Unsere Reitlernmethode wurde von Pädagogen und Wanderreitern für erwachsene Reitanfänger:innen konzipiert und wird schon viele Jahre erfolgreich von uns angewendet. In kleinen, stufenartig aufgebauten Einzelschritten werden alle Grundlagen des Reitens im Gelände thematisiert und eingeübt. Am Ende des Intensivkurses steht der gemeinsame Geländeritt in die walddreiche Hügellandschaft unserer naturnahen Umgebung. Möglich wird das vor allem durch unsere bestens ausgebildeten Pferde (Haflinger, Camargue & Andalusier), denen wir ein Leben draußen und in der Herde ermöglichen und die dadurch psychische und körperliche Ausgeglichenheit, Fitness und Gesundheit mit sich bringen. **In Kooperation mit der Wanderreiterschule Asbach.**

Zielgruppe:	Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen, Gewichtsbeschränkung von 85 kg
Leitung:	Stefan Nolte
Gebühr:	330,— €, weitere Details auf www.sport-erlebnisse.de
I. Ort/Termin	Bad Sooden Allendorf, Asbach, 06. - 09. April 2023
Veranst.Nr.:	23.431.10
II. Ort/Termin	Bad Sooden Allendorf, Asbach, 26. - 29. Mai 2023
Veranst.Nr.:	23.431.11
III. Ort/Termin	Bad Sooden Allendorf, Asbach, 30. September - 03. Oktober 2023
Veranst.Nr.:	23.431.12

Pferdegestütztes Leadership Coaching

In der Mitarbeiterführung gibt es, wie in anderen zwischenmenschlichen Bereichen, kein Patentrezept. Dabei sind die Bedingungen für gute Menschenführung durchaus bekannt. Wie müsste es sein, damit Sie Lust hätten, jemandem zu folgen? Wie wäre es, wenn Sie begeistert würden und sich gleichzeitig sicher sein könnten, dass Verantwortung wirklich gelebt wird? Von Pferden weiß man, dass sie sich als Herdentiere unbedingt aufeinander und auf eine gute Führung verlassen müssen. Außerdem treten sie uns Menschen völlig vorbehaltlos gegenüber und spiegeln direkt unser Verhalten. Sie zeigen uns, wer wir sind und was es braucht, um authentisch, verantwortungsvoll und glaubwürdig zu führen. Leadership braucht eine ganz eigene innere Haltung. Das erleben Sie unmittelbar mit den Pferden. Dadurch wird theoretisches Wissen zu einer neuen Fähigkeit: zu Ihrer Kunst der Führung. Auf diese Weise analysieren und erarbeiten wir gemeinsam Ihren ganz persönlichen Führungsstil, der Ihre Mitarbeitenden zum freiwilligen Folgen motiviert. Sie entwickeln Ihren Weg, wie Sie sicher durch den herausfordernden Führungs-Alltag navigieren, ohne dass Sie letztendlich auf der Strecke bleiben. Leadership ist nachhaltig und schafft beste Voraussetzungen für Wachstum. Die Seminare mit Pferden finden ausschließlich vom Boden statt. Es wird nicht geritten, daher werden keinerlei reiterliche Kenntnisse vorausgesetzt. **In Kooperation mit Rolli auf Trab**

Ort / Termin: Hessisch-Lichtenau, 18. - 19. März 2023, Sa. 9.00 Uhr bis So. 18.00 Uhr

Leitung: Sandra Glöckler

Gebühr: 420,— € Erwachsener in der Ferienwohnung (EZ oder DZ)
Seminar inkl. 1x Ü/V in der Ferienwohnung (EZ oder DZ) auf dem Hof.

Veranst.Nr.: 23.431.01

Trekkingkurs mit Zwei-Tages-Wanderritt

Ganz anders mit Pferden unterwegs sein (Christi Himmelfahrt)

Dieser Trekkingkurs mit Wanderritt richtet sich an fortgeschrittene Reiter/innen, die in allen Gangarten und auch im Umgang mit dem Pferd routiniert und sicher sind. Im Kurs vermitteln wir das notwendige Know How zum Wanderreiten: Wir beginnen mit der Einübung der einhändigen Zügelführung sowie Geschicklichkeitsübungen im Hindernisparcours und in der Ovalbahn im Schritt, Trab und Galopp. Außerdem erlernen wir das Reiten in Gruppen (Formationen), die Kommandos und das Reiten im Straßenverkehr und in schwierigem Gelände (z.B. am Hang). Auch unsere spezielle Wanderreit-Ausrüstung wird Thema sein. In den darauf folgenden zwei Tagen werden wir im magischen Rhythmus der Pferde wanderreiten, das weitläufige Werratal erkunden, oder das verschlungene Waldgebirge des „hohen Meißners“ erklimmen. Herrliche Galoppstrecken wechseln sich ab mit wildromantischen Pfaden und beeindruckenden Ausblicken. Unsere Übernachtungsstationen sind nah bei den Pferden und je nach Witterung, in einer einfachen Herberge oder auch mit Zelt. **In Kooperation mit der Wanderreitschule Asbach.**

- Zielgruppe:** Interessierte mit ausreichender Reiterfahrung, Gewichtsbeschränkung 80 kg
Ort / Termin: Bad Sooden Allendorf, Asbach, 17. - 21. Mai 2023
Leitung: Stefan Nolte
Gebühr: 360,— €, weitere Details auf www.sport-erlebnisse.de
Veranst.Nr.: 23.431.17

Trekkingkurs Wanderreiten

Ganz anders mit Pferden unterwegs sein

Unser Trekkingkurs Wanderreiten richtet sich an fortgeschrittene Reiter:innen, die in allen Gangarten und auch im Umgang mit dem Pferd routiniert und sicher sind. Beim Kurs vermitteln wir das notwendige Know How zum Wanderreiten: Wir beginnen mit der Einübung der einhändigen Zügelführung sowie Geschicklichkeitsübungen im Hindernisparcours und in der Ovalbahn im Schritt, Trab und Galopp. Weiter geht's mit dem Reiten in Gruppen (Formationen), den Kommandos, dem Reiten im Straßenverkehr und in schwierigerem Gelände (z.B. am Hang) bis hin zu unserer speziellen Wanderreit-Ausrüstung. Beim Tagesritt am Sonntag spüren Sie bereits die Freiheit, die unsere Ritte bieten. Sie werden alle im Kurs behandelten Situationen live erleben, in allen Gangarten mit den Pferden unterwegs sein, schwierige Geländepassagen meistern, die Pferde im Gelände führen und vieles mehr. Dieser Kurs ist Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Mehrtagesritten. **In Kooperation mit der Wanderreitschule Asbach.**

Zielgruppe: Interessierte mit ausreichender Reiterfahrung. Gewichtsbeschränkung 85 kg

Leitung: Stefan Nolte

Gebühr: 220,— € Erwachsene, weitere Details auf www.sport-erlebnisse.de

- I. Ort/Termin** Bad Sooden Allendorf, Asbach, 24. - 26. März 2023
Veranst.Nr.: 23.431.07
- II. Ort/Termin** Bad Sooden Allendorf, Asbach, 30. Juni - 02. Juli 2023
Veranst.Nr.: 23.431.08
- III. Ort/Termin** Bad Sooden Allendorf, Asbach, 28. - 30. Oktober 2023
Veranst.Nr.: 23.431.09

Vier-Tages-Wanderritt

Im Einklang mit Pferd und Natur

Ein ganz besonderes Naturreise- und Reiterlebnis ist unser Vier-Tages-Wanderritt. Er führt in das weitläufige Bergland von Nordhessen und Thüringen und wir gelangen zu atemberaubenden Aussichten und malerischen Landstrichen. Die Umgebung genießen und auch mal die eigenen Grenzen ausloten. Diese natürliche und ursprüngliche Art des Reisens bringt Sie in eine andere Zeitebene. Das unverzichtbare Know How dafür wird in unserem „Trekkingkurs Wanderreiten“ vermittelt und beim enthaltenen Tagesritt erprobt. Das erfolgreiche Meistern dieses Kurs-Wochenendes ist Voraussetzung für unsere Wanderritte. In allen Gangarten werden wir vier Tage gemeinsam in der Natur und auf den Pferden unterwegs sein und täglich eine Strecke von 27-33 km zurücklegen. Dabei werden wir auch schwierige Geländepassagen meistern und vor allem durch unbesiedelte Natur reiten. Danach werden Sie um ein echtes Abenteuer reicher sein! Dank unseres speziellen Equipments kann alles dazu Nötige am Pferd verstaut werden. Die Übernachtungs-Stationen (Bauernhöfe, Reiterhöfe, Campingplätze...) sind nah bei den Pferden und je nach Witterung, in einer einfachen Herberge oder auch im Zelt. Das bedeutet Freiheit, den Rhythmus der Pferde spüren und Natur erleben! Unsere Pferde (Haflinger, Camargue) sind durch ihre Erfahrung, Ausbildung und ganzjährige Weide- bzw. Herdenhaltung vertrauenswürdige Partner für das Abenteuer Wanderreiten. Für die Kursteilnehmer:innen gilt eine Gewichtsbeschränkung von 80 Kilogramm. **In Kooperation mit der Wanderreitschule Asbach.**

- Zielgruppe:** Voraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme am Trekkingkurs Wanderreiten
Ort / Termin: Bad Sooden Allendorf, Asbach, 07. - 11. Juni 2023, 19:00 - 18:30 Uhr
Leitung: Stefan Nolte
Gebühr: 320,— € Erwachsene, weitere Details auf www.sport-erlebnisse.de
Veranst.Nr.: 23.431.18

Zwei-Tages-Wanderritt

Im magischen Rhythmus der Pferde

Ein ganzheitliches Wochenenderlebnis auf den Pferden und in der Natur ist unser Zwei-Tages Wanderritt. Im magischen Rhythmus der Pferde erkunden wir das weitläufige Tal der Werra oder das verschlungene Waldgebirge des Hohen Meißners. Herrliche Galoppstrecken wechseln ab mit wildromantischen Pfaden. Auch schwierige Geländepassagen werden uns auf dieser Tour begegnen. Das unverzichtbare Know How dafür wird in unserem „Trekkingkurs Wanderreiten“ vermittelt und beim enthaltenen Tagesritt erprobt. Das erfolgreiche Meistern dieses Kurs-Wochenendes ist Voraussetzung für unsere Wanderritte. Wir werden den ganzen Tag gemeinsam in der Natur und mit den Pferden unterwegs sein, machen an schönen Orten eine Rast und legen eine Strecke von ca. 30 km pro Tag zurück. Dank unseres speziellen Equipments kann alles dazu Nötige am Pferd verstaut werden. Die Übernachtungs-Station ist nah bei den Pferden und je nach Witterung in einer einfachen Herberge oder auch im Zelt. Das bedeutet Freiheit, den Rhythmus der Pferde spüren und Natur erleben!

Unsere Pferde (Haflinger, Camargue, Andalusier) sind durch ihre Erfahrung, Ausbildung und ganzjährige Weide- und Herdenhaltung vertrauenswürdige Partner für ein solches Abenteuer.

- Zielgruppe:** Voraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme am Trekkingkurs Wanderreiten. Gewichtsbeschränkung von 80kg.
Ort / Termin: Bad Sooden Allendorf, Asbach, 14. - 16. Juli 2023, Beginn Fr. 19.00 Uhr
Leitung: Stefan Nolte
Gebühr: 200,— € Erwachsene, weitere Details auf www.sport-erlebnisse.de
Veranst.Nr.: 23.431.19



SCHWIMMEN

Kraulschwimmen gesund und richtig

Unter der Leitung eines erfahrenen Schwimmtrainers erlernen Sie durch gezielte Anleitung, intensives Üben und Videoanalyse die Kraulschwimmtechnik. Das Kraulschwimmen zählt zu den Wechselschwimmarten, das aufgrund seiner Bewegungscharakteristik schneller als z.B. das Brustschwimmen erlernt werden kann. Kraulschwimmen schont zudem eher Knie- und Hüftgelenke, wie auch die Rücken- und Nackenmuskulatur.

Zielgruppe: erwachsene Kraulanfänger:innen

Ort / Termin: Darmstadt, 25.01.2023 - 29.03.2023; jeweils mittwochs von 19:45 - 20:45 Uhr

Leitung: Dr. Thomas Prokop

Gebühr: 95,— €

10 Übungsabende à 60 Minuten im Nordbad,

Veranst.Nr.: 23.451.02

LV: ÜL8, Lehrer

Schwimmen lernen - Kraul und Rücken

Fühlen Sie sich unsicher, weil Sie nicht Kraul- oder Rückenschwimmen können? In diesem Tageskurs können Sie es lernen. Die Disziplinen Kraul und Rücken gehören zu den Wechselschwimmarten. Im Gegensatz zum Brustschwimmen, das fast jeder kann, bereiten diese Disziplinen erhebliche Schwierigkeiten im Bereich der Koordination, der Orientierung und der technischen Ausführung. Die Teilnehmer/innen lernen im Schwimmbad des Isb h durch gezielte Anleitung und intensives Üben die sichere Ausführung von Kraul und Rücken.

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Peter Wenzel

Gebühr: 57,— €

I. Ort / Termin: Frankfurt, 05. März 2023, 14:00 - 18:00 Uhr

Veranst.Nr.: 23.451.03

II. Ort/Termin Frankfurt, 23. April 2023, 14:00 - 18:00 Uhr

Veranst.Nr.: 23.451.04



SLACKLINE

Slackline - das flexible Band für KiTa, Verein, Schule und den Hausgebrauch

Dieses Tagesseminar richtet sich an alle Interessierten, die mit dem Slackline-Sport noch wenig Berührungspunkte hatten und das gerne ändern wollen. Das Seminar beinhaltet sowohl den sicheren Auf- und Abbau in der Natur, Sicherheitsaspekte bei der Durchführung, als auch die verschiedenen Line-Typen und Slackline Systeme. Neben einer ausführlichen Theorieeinheit werden Sie gemeinsam die Slacklines aufbauen, Ihre eigenen Werke begutachten, reflektieren und testen. Dabei stehen Sicherheit, Hilfestellungen und Hilfsmittel im Vordergrund. Auch der Einsatz bei Gruppen wird thematisiert. Abgerundet wird der Tag mit dem ein oder anderen Spiel rund um und auf der Slackline.

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Region Frankfurt, 06. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Tobias Rückert

Gebühr: 75,— €

Seminar inkl. Skript

Veranst.Nr.: 23.231.03

LV: ÜL8, Lehrer



WANDERN

Alpenüberquerung E5

Von Oberstdorf nach Meran

Der E5 von Oberstdorf nach Meran gilt als die bekannteste Wanderung der Alpen. Die Route bietet keine technischen Probleme und führt meist über gute Wanderwege. Die Tagesetappen sind auch von durchschnittlich trainierten Wanderern und Bergsteigern zu meistern. Trotzdem bleibt die täglich neue Herausforderung von bis zu 7 Stunden wandern. Der Weg ist geprägt von zahlreichen An- und Abstiegen, aber auch von einzigartigen Ausblicken auf immer neue Berge und Gipfel im Süden und bekannte Gipfel entlang des bereits „bewanderten“ E5 im Norden. Genießen Sie in kleinen Gruppen, bei perfekter Organisation, einen der Traumpfade der Alpen von Nord nach Süd. Für noch mehr Genuss und Erlebnis kann das Gepäck auf einigen Etappen transportiert werden. **In Kooperation mit Vivalpin.**

Zielgruppe: Aufstiege bis zu 1200Hm und Abstiege bis 1800Hm. Trittsicherheit und Kondition für Wanderungen mit bis zu 7h (reine Gehzeit) mit ca. 8 kg Gepäck.

Ort / Termin: Oberstdorf,
I. 15. - 21. Juli 2023,
II. 12. - 18. August 2023
III. 09. - 15. September 2023

Leitung: Kooperationspartner: Bergführer Vivalpin
Gebühr: ab 1.129,— € inkl. Bergwanderführer:in 5 ÜN/HP auf Hütten, 1x ÜN/HP im Hotel, 1x Seilbahnfahrt, 4-5x Transferleistungen mit Bus und/oder Taxi, 1x Gepäcktransfer von Oberstdorf nach Meran

Veranst.Nr.: I. 23.441.24
II. 23.441.25
III. 23.441.26



Alpenüberquerung Watzmann - Drei Zinnen

Ein Highlight ist die östliche Alpenüberquerung durch einige der spektakulärsten Gebirgszüge der Alpen. Bereits der Start am Königsee wäre eine Reise wert, ganz sicher aber die Umrundung des höchsten Berges Österreichs, des 3798m hohen Großglockner oder der Blick auf die Drei Zinnen, die 2009 zum UNESCO Welterbe erklärt wurden. Die 7 Etappen mit bis zu 1300 Höhenmetern sind im Bezug auf die Highlights und die konditionellen Anforderungen gleichmäßig verteilt. Diese Route ist mehr als eine Alternative zum klassischen E5. **In Kooperation mit Vivalpin.**

Zielgruppe: Aufstiege bis zu 1300Hm und Abstiege bis 1250Hm. Trittsicherheit, gute körperliche Verfassung und Kondition für ca. 7 Stunden Wandern am Tag mit ca. 8 kg Gepäck.

Ort / Termin: Königsee / Großglockner,
I. 03. - 09. Juli 2023
II. 28. August - 03. September 2023
III. 04. - 10. September 2023

Leitung: Kooperationspartner: Bergführer Vivalpin

Gebühr: ab 1.049,— € inkl. Bergwanderführer:in, 5x Ü/HP Berghütten, 1x Ü/HP im Gasthaus, 3x Transferleistungen mit Bus und/oder Taxi, Rücktransport von Auronzo nach Berchtesgaden

Veranst.Nr.: I. 23.441.21
II. 23.441.22
III. 23.441.23

Kleinwalsertal - Winterwanderungen in verschneiter Gebirgslandschaft

Das Kleinwalsertal in Österreich ist eines der schönsten Hochgebirgstäler der Alpen, umgeben von einem imposanten Bergkranz. Unter fachkundiger Leitung unternehmen Sie Winterwanderungen auf gut geräumten und präparierten Winterwanderwegen. Urlaubsquartier im nur von Deutschland aus erreichbaren Tal ist der mitten in den Bergen gelegene Ort Mittelberg auf 1.218 Metern Höhe. Untergebracht sind Sie in einem ***Sterne-Hotel mit Hallenbad und Wellnessbereich mit Saunen, Dampfbad, Ruheraum und Massage-Räumen, in direkter Nähe von Wanderwegen und Langlaufloipen gelegen. Alle Zimmer verfügen über Dusche/WC, Farbfernseher, Telefon sowie Balkon oder Terrasse. **In Kooperation mit Theda Tours.**

Zielgruppe: Interessierte mit guter Kondition, um Touren von ca. 4 bis 5 Stunden am Tag mit einigen Steigungen in bergigem Gelände zu bewältigen.

Ort / Termin: Mittelberg, Kleinwalsertal, 21. - 28. Januar 2023

Leitung: Theda Bunje

Gebühr: ab 1.165,— € ÜHP inkl. An- und Abreise per Bahn und Bus ab Frankfurt/Main, Kleinwalsertaler Gästekarte, 1 x Ifen Sesselbahnen (Berg- und Talfahrt), 1 x Söllereckbahn (Bergfahrt), Eintrittsgeld Breitachklamm, Kurtaxe.

Veranst.Nr.: 23.461.01

Natur- und Kulturwanderungen in einer der schönsten Ecken Westschwedens

Schnüren Sie Ihre Schuhe. Folgen Sie uns in das wasserreiche wilde Kynnefjäll Naturreservat. Wandern Sie im größten unberührten Nationalpark Südschwedens - ein Urwaldgebiet, das schon mal die Gedanken an Trolle und Elfen aufkommen lässt. Lassen Sie sich einladen zu einer spannenden Kulturwanderung auf den Spuren der Bronzezeit. Auf historischen Wegen wandern wir durch Tanums Unesco Kulturerbe mit seinen unzähligen Felszeichnungen. Unsere abwechslungsreichen Wanderungen erschliessen Ihnen urtümliche, abgelegene Landschaften, traditionsreiche Regionen und führen Sie in einige der schönsten Ecken Westschwedens. Der Sommer und Herbst laden ein zum Pilze und Beeren sammeln. Unter fachkundiger Anleitung suchen Sie Pfifferlinge, Steinpilze, Blau- und Preiselbeeren, aus denen wir ein leckeres Essen zubereiten. **In Kooperation mit Minto - Wege in die Natur.**

Zielgruppe: Interessierte

Leitung: Elke Sponholz, Minto

Gebühr: 600,— € ÜF im DZ oder EZ, u.a. inkl. 2x Abendessen mit typisch skandinavischer Küche, Exkursion zu den schönsten Felszeichnungen im Unesco Weltkulturerbe von Tanum mit einem deutschsprachigen Archäologen

I. Ort/Termin Tingvall (Schweden), 07. - 11. Juni 2023

Veranst.Nr.: 23.411.18

II. Ort/Termin Tingvall, Schweden, 23. - 27. August 2023

Veranst.Nr.: 23.411.19



Leben in der Wildnis

In diesem Seminar geht es um grundlegende Fertigkeiten, mit deren Hilfe Menschen in der Wildnis leben können. Dabei lassen wir uns von der Frage leiten, welche Möglichkeiten uns die Natur selbst hierfür bietet. Auf moderne Werkzeuge werden wir folglich verzichten. Stattdessen lernen wir vom Wissen der Naturvölker. Über nacktes Überleben hinaus werden wir herausfinden, wie wir uns in der Natur und mit ihr wohl fühlen können. Themen: Feuermachen ohne Streichhölzer, Herstellen einfacher Gebrauchsgegenstände, natürliche Schutzbehausung, Kochen ohne feuerfestes Geschirr, Wasser finden, vertiefte Wahrnehmung und Schleichen, Naturphilosophie und anderes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Eifel, 01. - 03. September 2023

Leitung: Matthias Esper, Wildniswandern

Gebühr: 175,— € Erwachsene, 120,— € Jugendliche und Kinder

Veranst.Nr.: 23.401.04

Outdoor Kurs

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mehr Zeit in freier Natur verbringen möchten. Dabei wird Praxisnähe unser oberstes Gebot sein. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, eigene Vorhaben selbstsicher und gelassen angehen zu können. Alle Kursinhalte wurzeln in den jahrelangen Erfahrungen, die wir bei der Durchführung unserer Touren und Seminarcamps gesammelt haben. Themen: Orientierung mit Karte und Kompaß, Anlegen von Lagerplätzen, die Kunst des Feuermachens, Knotenkunde, sinnvolle Ausrüstung und Verpflegung, Kochen über offenem Feuer, Beurteilung und Reinigung von Wasser, Wetterprognosen, natürliche Gefahren und Krisenmanagement, Outdoor-Psychologie u.a. Unser Camp schlagen wir jeweils auf einer Waldlichtung auf, wo wir rings um eine Feuerstelle zelten. Mit den einzelnen Themen befassen wir uns teils im Camp, teils auf Exkursionen. So können wir die erworbenen Fähigkeiten ständig ausprobieren und vertiefen. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte

Ort / Termin: Hessische Rhön bei Fulda, 30. September - 03. Oktober 2023

Leitung: Susanne Blech, Wildniswandern

Gebühr: 225,— €

Veranst.Nr.: 23.401.11



Wildniswandern im Oberen Donautal

Das Obere Donautal gehört sicherlich zu den eindrucksvollsten Naturlandschaften in Deutschland. Zwischen Tuttlingen und Sigmaringen durchbricht die Donau das Kalkmassiv der Schwäbischen Alb. Ausgewählt haben wir das Kernstück östlich von Fridingen, den sogenannten 'Grand Canyon' Baden-Württembergs. Das nahe Beisammensein von Wasser, Felsen, Höhlen, verschiedenen Waldformen und Steppenheide fasziniert nicht nur uns Menschen - gleichzeitig bietet es der reichen Tier- und Pflanzenwelt einen breitgefächerten Lebensraum. Die Ausweisung als Naturpark sorgt dafür, dass es nur alte Dörfer ohne Industrie gibt. Von ihnen werden wir jedoch kaum etwas mitbekommen, da wir uns Tag und Nacht in freier Natur aufhalten. Mal folgen wir der Donau direkt, mal in Seitentälern oder oberhalb der Hänge. Beim abendlichen Lagern steht das Feuermachen im Mittelpunkt. Dementsprechend werden wir auch über offenem Feuer kochen, was uns das Tragen der Kochgerätschaften erspart. Übernachten werden wir einfach im Schlafsack unter freiem Himmel, wenn nötig werden Tarps als Regendächer zwischen Bäumen aufgespannt. Es werden ausreichend effektive Lebensmittel mitgenommen, trinken werden wir Quellwasser. Um sportliche Höchstleistungen geht es bei unseren Wildniswanderungen nicht. Wir möchten in die einzigartige Schönheit der Wildnis eintauchen und uns mit einfachen Mitteln in ihr zurechtfinden. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte mit guter Grundkondition für 4-6h Gehzeit pro Tag

Gebühr: 245,— €

- I. Ort/Termin** Oberes Donautal, 18. - 21. Mai 2023
Leitung: Dominik Kron, Wildniswandern
Veranst.Nr.: 23.401.07
- II. Ort/Termin** Oberes Donautal, 13. - 16. Juli 2023
Leitung: Tina Reitz, Wildniswandern
Veranst.Nr.: 23.401.08
- III. Ort/Termin** Oberes Donautal, 07. - 10. September 2023
Leitung: Peer Burk, Wildniswandern
Veranst.Nr.: 23.401.09

Wildniswandern in den Vogesen

Die Vogesen, das sanfte Waldgebirge, sind bestimmt von ausgedehnten Mischwäldern, stillen Bachläufen und wundersamen Ruinen, Felsen und Druidensteinen. In dieser einzigartigen Naturlandschaft sind wir abseits der großen Wege unterwegs. Wir erkunden sie auf entlegenen Pfaden und querfeldein. Unterkünfte oder Einkaufsmöglichkeiten gibt es dort keine. Wir übernachten einfach im Schlafsack unter freiem Himmel, wenn nötig werden Tarps als Regendächer zwischen Bäumen aufgespannt. Es werden ausreichend effektive Lebensmittel mitgenommen, trinken werden wir Quellwasser. Um sportliche Höchstleistungen geht es bei unseren Wildniswanderungen nicht. Wir möchten in die einzigartige Schönheit der Wildnis eintauchen und uns mit einfachen Mitteln in ihr zurechtfinden. Dabei bleibt Zeit für stille Momente -- die Größe des Sternenhimmels, die Unverrückbarkeit der Berge, die Ferne der Zivilisation. **In Kooperation mit Wildniswandern.**

Zielgruppe: Interessierte mit guter Grundkondition für 4-6h Gehzeit pro Tag

Ort / Termin: Vogesen, 02. - 08. Juli 2023

Leitung: Team Wildniswandern

Gebühr: 425,— €

Veranst.Nr.: 23.401.10

WASSERSPORT



Freiheit bis zum Horizont

Westcoasttour - durch Schwedens ersten Meeresnationalpark Kosterhavet

Ein Himmel so weit wie das Meer. Ein Tempo, bei dem Sie alles ganz intensiv erleben, inmitten einer einzigartigen Natur – das ist die Faszination des Seekajaks. Entdecken Sie die felsige Küste Bohusläns mit ihren abgelegenen äußeren Schären und windgeschützten inneren Inseln, eines der schönsten Seekajakgebiete Europas. Ganz unbeschwert lernen Sie verschiedene Paddel- und Rettungstechniken, Wetterkunde und Navigation – klar Schiff für ein Erlebnis, das Sie tief entspannen und tief berühren wird. Mit seinen über 6000 Tier- und Pflanzenarten gehört der Kosterhavet zu den artenreichsten Nationalparks in Schweden. Im Doppel- oder Einerkajak erkunden Sie die einmalig schöne Inselwelt der schwedischen Westküste. Die erste Nacht verbringen Sie bequem in unserer am Bullarenssee gelegenen Tingvall - Ecolodge. Hier beginnt auch am 1. Tag nach dem Frühstück der Einführungskurs in das „Seekajakfahren“. Danach starten Sie mit unserem ausgebildeten Kajakguide zu einer 4-tägigen Inseltour durch den Kosterhavet Meeresnationalpark. Sie können wählen, ob Sie nach der Tour, die letzte Nacht nochmals bequem in der Eco-Lodge verbringen möchten oder die Tour auf eigene Faust fortsetzen. Durch die windgeschützte Lage innerhalb der Schären ist diese Tour sowohl für Geübte als auch für Anfänger:innen, sowie Kinder ab 12 Jahren geeignet. Eine genauere Tourenplanung und Ausrüstungsliste erhalten Sie mit der Buchung. **In Kooperation mit Minto-Wege in die Natur.**

Zielgruppe: Geeignet für Anfänger:innen und Familien

Ort / Termin: Schweden, Norra Bohuslän

I. 06. - 10. Juni 2023

II. 22. - 26. August 2023,

Leitung: Elke Sponholz, Minto, Elke Sponholz mit Team

Gebühr: ab 490,— € im eigenen Kajak, geführte Kajaktour, 3 Übernachtungen im Zelt, alle Mahlzeiten ab Tag 2

Veranst.Nr.: I. 23.411.16

II. 23.411.17

Ruderworkshop für Einsteiger:innen

Der Ruderschnupperkurs

Rudern ist der perfekte Ausgleich zu einem stressigen oder aber auch monotonen Alltag. Du sitzt viel oder arbeitest am Computer? Du trägst viel Verantwortung oder hast einfach mal Lust abzuschalten und etwas ganz Neues auszuprobieren? Wir bieten einen Wochenend-Workshop an, indem du alle Basics für einen Einstieg in die großartige Sportart Rudern in 2 Tagen vermittelt bekommst. Mit lizenzierten und erfahrenen Trainer:innen erlebst Du viele praktische Einheiten auf dem Wasser und einen intensiven Einblick in eine der schönsten Sportarten. Rudern ist etwas Besonderes. Eine gesunde Art, sich an der frischen Luft, mit Gleichgesinnten auf elegante Art fortzubewegen und dabei Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem zu stärken. Hast Du Lust, mitzumachen? Im Team macht es noch mehr Spaß! Über das Wochenende erlebst Du sechs Rudertechnik-Einheiten und viele weitere spannende Programmpunkte, u.a. ein gemeinsames Abschlussrennen. Außerdem beleuchten wir neben der Praxis auch die gesundheitlichen Vorteile des Rudersports.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Ort / Termin: Kassel

I. 02. - 03. September 2023, 09:00 - 17:30 Uhr

II. 22. - 23. Juli 2023, 09:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Tobias Göbel, Sylvia Schaumburg

Gebühr: 275,— € Erwachsene 2-tägiger Ruderkurs, Videoanalyse, Theorie

Veranst.Nr.: I. 23.451.08 II. 23.451.13

Segelgrundkurs Edersee 4 Tage Crashkurs

VDS- Segelgrundschein

Der Edersee, in einer der walddreichsten Gebiete in Nordhessen gelegen, bietet für Segler und Surfer die besten Voraussetzungen zur Ausübung ihres Freizeitsports. Auf der 27 km langen Strecke von der Sperrmauer bis nach Herzhausen eröffnet sich ein hervorragendes Segelrevier. Überall findet man frei zugängliche Buchten zum Baden, Picknicken und Ausruhen, so kommen auch Landratten in dieser Region nicht zu kurz. Unser VDS- Segelgrundkurs beinhaltet einen 4 Tage Segelkurs von Donnerstag bis Sonntag, täglich von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr oder je nach Windverhältnissen auch länger. Die praktische Ausbildung findet auf Jollen und Kielbooten in Gruppen von 2-3 Personen statt. Die für die Prüfung notwendige theoretische Ausbildung ist praxisorientiert und wird täglich in der Segelbasis vermittelt. Unser Motto ist: Praxis so viel wie möglich, Theorie so viel wie nötig! Dieser Grundkurs kann mit einer Prüfung zum VDS-Segelgrundschein abgeschlossen werden. Prüfungsgebühr inkl. Lehrheft/Prüfungsunterlagen 35,- EUR. **In Kooperation mit der Segelschule Rudolph.**

Zielgruppe: Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Frank Rudolph

Gebühr: 420,— € inkl. 4 Tage Segelkurs, Prüfung, Segelgrundschein VDS

I. Ort/Termin: Waldeck/Edersee, 18. - 21. Mai 2023

Veranst.Nr.: 43.451.05

II. Ort/Termin: Waldeck/Edersee, 08. - 11. Juni 2023

Veranst.Nr.: 43.451.06

Segeltörn Griechenland

Frühjahrstörn Pelepones

Weitere Informationen zur Reiseroute und Ablauf auf www.sport-erlebnisse.de

In Kooperation mit Reisedienst Ehret GbR.

Zielgruppe: Interessierte mit und ohne Vorerfahrung

Ort / Termin: Athen-Monemvasia-Athen, 21. April - 06. Mai 2023

Leitung: Jörg Ehret

Gebühr: 950,— € Törnkosten inkl. Charter, Skipper, Törn

Veranst.Nr.: 23.451.09

Segeltörn Griechenland

Ausgangshafen unseres Frühjahrstörns Ägäis ist die griechische Hauptstadt Athen. Abseits von Massentourismus kreuzen wir zwischen idyllischen Festlandhäfen und der Inselwelt der Kykladen. In kürzeren Landgängen vermittelt sich uns die mediterrane Vegetation in den kristallklaren Buchten. Südlichster Zielpunkt der Reise ist die Insel Paros. Das Revier der Kykladen ermöglicht es auch den Segelneulingen, diese faszinierende Art des Reisens stressfrei kennen zu lernen. Sie erlernen unter Anleitung eines erfahrenen Skippers bei leichten bis mittleren Winden die Grundkenntnisse des Segelns. Eine Einführung in die Navigation und Seemannschaft vervollständigen den Törn. Auf Wunsch wird eine Meilenbestätigung ausgestellt. **In**

Kooperation mit Reisedienst Ehret GbR.

Zielgruppe: Interessierte mit und ohne Vorerfahrung

Ort / Termin: Athen-Kykladen-Athen, 2. - 17. Juni 2023

Leitung: Jörg Ehret

Gebühr: 950,— € Törnkosten inkl. Charter, Skipper, Törn

Veranst.Nr.: 23.451.09

Segeltörn Griechenland

Herbsttörn Athen - Ionische Inseln

Ausgangshafen unseres Herbsttörns von den Ionischen Inseln nach Athen ist die ionische Insel Lefkas. Endpunkt der Reise ist die griechische Hauptstadt Athen. Zu Beginn des Törns fahren wir mit einem Minibus von Athen nach Lefkas. Neben kleineren Fischerdörfern mit typischer griechischer Atmosphäre werden wir einsame Ankerbuchten erkunden, die zum Schnorcheln und Baden einladen. Ein besonders beeindruckendes Erlebnis, neben den beschaulichen Hafentümpchen im Golf von Patras und Korinth, ist die Fahrt durch den Isthmus von Korinth. Das Revier der Ionischen Inseln ermöglicht es auch den Segelneulingen, diese faszinierende Art des Reisens stressfrei kennen zu lernen. Sie erlernen unter Anleitung eines erfahrenen Skippers bei leichten bis mittleren Winden die segeltechnischen Grundkenntnisse. Eine Einführung in die Navigation und Seemannschaft vervollständigen den Törn. Auf Wunsch wird eine Meilenbestätigung ausgestellt. **In Kooperation mit Reisedienst Ehret GbR.**

Zielgruppe: Interessierte mit und ohne Vorerfahrung

Ort / Termin: Athen/ Ionische Inseln (Lefkas), 15. - 30. September 2023

Leitung: Jörg Ehret

Gebühr: 950,— € Törnkosten inkl. Charter, Skipper, Törn

Veranst.Nr.: 23.451.11

Segeltörn Nordsee - Niederlande

Die Nordsee ist ein anspruchsvolles, landschaftlich sehr schönes Segelrevier. Zu Beginn des Törns bleiben wir zunächst im Ijsselmeer und machen von unserem Ausgangshafen Warns einen Abstecher zum malerischen Enkhuizen, einem kleinen holländischen Städtchen. Danach steht Amsterdam auf dem Plan, wo wir eine Nacht in einem ruhigen Yachthafen in der Nähe des Zentrums übernachten. Von hier geht es - nach der Eingewöhnungsphase - durch den Nordseekanal und die Nordsee zur westfriesischen Insel Texel. Nach dem ersten Tag auf der Nordsee gönnen wir uns einen Tag Pause an Land und erkunden Texel mit dem Fahrrad. Unser nächstes Ziel ist die Insel Vlieland, kleiner, aber nicht weniger reizvoll als Texel. Der nächste Tag bringt die Rückkehr von Vlieland durch die Waddensee ins Ijsselmeer. Eine lange Strecke, aber der Tidenstrom hilft uns dabei. Eine Einführung in die Gezeitennavigation ist möglich. **In Kooperation mit Reisedienst Ehret GbR.**

Zielgruppe: Interessierte mit und ohne Vorerfahrung

Ort / Termin: Warns/Amsterdam/Westfriesische Inseln, 25. August - 01. September 2023

Leitung: Jörg Ehret

Gebühr: 470,— € Törnkosten inkl. Charter, Skipper, Törn

Veranst.Nr.: 23.451.12



WINTERSPORT

Langlauf-Basiskurs Wochenende Schwarzwald

Kursmodule Klassik & Skating für sportlich orientiertes Laufen

Aktiv sein und entspannen im winterlichen Hochschwarzwald. In unseren Basiskursen werden Sie an diesem Wochenende in kleiner Gruppe und unter professioneller Anleitung wichtige Grundlagen der jeweiligen Langlauftechnik erlernen. Die Basis, um sicher und mit viel Spaß und Schwung die schönsten Loipen genießen zu können. An beiden Tagen werden jeweils Kurse zum sportlichen Laufen in der Klassik- wie auch in der Skatingtechnik angeboten. Vermittelt werden in Modul A am Samstag die Balance und der Einstieg in die Grundlagen der jeweiligen Lauf- und Bremstechnik. Mit etwas längeren Loipenrunden, die auch mit kleinen Abfahrten und Steigungen aufwarten, werden in Modul B am Sonntag die Kenntnisse vertieft und das eigene Laufkönnen weiter verbessert. **In Kooperation mit felsland.**

Zielgruppe: Für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen mit guter, sportlicher Grundkondition. Für die sportlichere Skatingtechnik sind Alpinskikkenntnisse oder bereits Erfahrung in der klassischen Technik empfehlenswert. Kondition*^{***} Vorkenntnisse/Technik*

Ort / Termin: Feldberg/ Schwarzwald, 11. - 12. Februar 2023

Leitung: Jörg Denzel, Christina Schwarz

Gebühr: 135,— € 2 Langlaufkurstage (Klassik oder Skating)

Veranst.Nr.: 23.461.05

Langlaufcamp Skating in Leutasch

Individuelle Technikschiung kombiniert mit aktiver Erholung und Loipengenuss!

Mitten in den Bergen und doch schnell und bequem zu erreichen. Das sonnenverwöhnte Leutaschtal und die Region Seefeld mit ihren weitläufigen Loipen, eingebettet in eine grandiose Bergkulisse, gilt als ein wahres Paradies für Langläufer und Skater. Ausgangspunkt für unsere Programme ist dabei der etwas ruhigere Wintersportort Scharnitz, der ebenfalls an das Loipennetz anschließt. Unsere Langlaufcamps beinhalten zwei Kurstage. Durch das primär individuelle Coaching können alle Teilnehmenden die Lauftechnik gezielt verbessern und einen sicheren Laufstil festigen. Neben kleinen Technikworkshops und Kursbausteinen am Vormittag führen wir jeweils nachmittags in der Kleingruppe auch längere Loipenrunden durch, bei denen wir das Gebiet entdecken und sonnige Kaffeepausen genießen werden. Die Tagesprogramme dauern ca. 5 Std., so dass nach dem Kurstag ausreichend Zeit für Entspannung und Erholung bleibt. Am Freitagabend gemeinsamer Start mit Abendessen, Vorbesprechung und Material-Check. Am Samstagabend Skiwachs-Workshop. **In Kooperation mit felsland.**

Zielgruppe: Für Langläufer:innen Klassik oder Skating mit guter Laufkondition und Vorkenntnissen. Kondition** Vorkenntnisse/Technik**

Ort / Termin: Scharnitz/ Leutaschtal, 17. - 19. Februar 2023

Leitung: Jörg Denzel, Christina Schwarz

Gebühr: 220,— € 2 betreute Kurs- und Loipentage

Veranst.Nr.: 23.461.06

Schneeschuh Schnuppertour auf der Zugspitze

Die Schneeschuh-Traumtoure am Zugspitzplatt mit Treffpunkt Seilbahn Zugspitze bieten den perfekten Einstieg ins Schneeschuhgehen. Das Zugspitzplatt eignet sich hervorragend für Schneeschuh-Touren. Es ist absolut schneesicher, mit geringem Höhenunterschieden und sanften Anstiegen. Zudem ist das Gelände von der Bayerischen Zugspitzbahn lawinengesichert, so dass einem ungetrübten Erlebnis nicht im Weges steht! Für Einsteiger:innen ist die Tour bestens geeignet. **In Kooperation mit Vivalpin.**

Zielgruppe: Interessierte mit normalem Fitness- und Gesundheitszustand, Kondition für bis zu 200Hm oder 1 Stunden im Aufstieg, keine Vorkenntnisse notwendig

Ort / Termin: Grainau, I. 26. Februar 2023, 09:00 - 12:00 Uhr

II. 29. April 2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Referent/in: Kooperationspartner: Bergführer Vivalpin

Gebühr: 69,— € Bergwanderführer:in,
Schneeschuhausrüstung leihweise

Veranst.Nr.: I. 23.461.07 II. 23.461.08

Skitouren Starterkurse am Feldberg

Erste Tiefschnee- und Tourenerlebnisse

Grundlagen und Basiswissen für Einsteiger:innen, die mit Spaß und Sicherheit an geführten Skitouren teilnehmen möchten. Gezeigt wird das kraftsparende Bergaufgehen und die Spuranlage im freien Gelände, der Umgang mit dem Material und das sichere Abfahren in unterschiedlichen Schneearten. Ablauf: Eingewöhnung Ski- und LVS-Material, Aufstiegsübungen im freien Gelände und eine kleine Tour mit Abfahrt im freien Gelände bei der ein erstes echtes ‚Tourenfeeling‘ erlebbar wird. Der 2. Tag beinhaltet Themen zu Wetter, Schneelage und Lawine und zum Umgang mit Safety-Equipment. Auch dabei werden wir eine wunderschöne leichte Rundtour mit mehreren Aufstiegen und Abfahrten am Feldberg erleben. **In Kooperation mit felsland.**

Zielgruppe: Interessierte Einsteiger:innen mit guter Skitechnik Piste und guter Kondition, Technik */ Kondition * Aufstiege 400 - 600 Hm, ca. 2 Std.

Ort / Termin: Feldberg / Schwarzwald, 04. - 05. Februar 2023

Leitung: Jörg Denzel

Gebühr: 190,— € inkl. 2 Tourentage

Veranst.Nr.: 23.461.04



Die aktuelle Fassung unserer Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Internetseite <https://www.sport-erlebnisse.de/info.php?Datenschutz>

Datenschutzerklärung

Verantwortliche Stelle

Die Verantwortliche im Sinne der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und anderer nationaler Datenschutzgesetze sowie sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmungen ist die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Datenschutzbeauftragter

Sie erreichen unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@sport-erlebnisse.de oder unter der o.g. Postadresse.

Umfang der Verarbeitung personenbezogener Daten

Wir verarbeiten personenbezogene Daten unserer Nutzer grundsätzlich nur, soweit dies zur Bereitstellung unserer Inhalte und Leistungen erforderlich ist. Die Verarbeitung personenbezogener Daten unserer Nutzer erfolgt regelmäßig nur nach Einwilligung des Nutzers. Eine Ausnahme gilt in solchen Fällen, in denen eine vorherige Einholung einer Einwilligung aus tatsächlichen Gründen nicht möglich ist oder die Verarbeitung der Daten durch gesetzliche Vorschriften gestattet ist.

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung personenbezogener Daten

Soweit wir für Verarbeitungsvorgänge personenbezogener Daten eine Einwilligung der betroffenen Person einholen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO als Rechtsgrundlage.

Bei der Verarbeitung von personenbezogenen Daten, die zur Erfüllung eines Vertrages, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist, erforderlich ist, dient Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO als Rechtsgrundlage. Dies gilt auch für Verarbeitungsvorgänge, die zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich sind.

Soweit eine Verarbeitung personenbezogener Daten zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung erforderlich ist, der wir unterliegen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO als Rechtsgrundlage. Ist die Verarbeitung zur Wahrung eines berechtigten Interesses von uns oder eines Dritten erforderlich und überwiegen die Interessen, Grundrechte und Grundfreiheiten des Betroffenen das erstgenannte Interesse nicht, so dient Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO als Rechtsgrundlage für die Verarbeitung.

Datenlöschung und Speicherdauer

Die personenbezogenen Daten der betroffenen Person werden gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck der Speicherung entfällt. Eine Speicherung kann darüber hinaus erfolgen, wenn dies durch den europäischen oder nationalen Gesetzgeber in unionsrechtlichen Verordnungen, Gesetzen oder sonstigen Vorschriften, denen der Verantwortliche unterliegt, vorgesehen wurde. Eine Sperrung oder Löschung der Daten erfolgt auch dann, wenn eine durch die genannten Normen vorgeschriebene Speicherfrist abläuft, es sei denn, dass eine Erforderlichkeit zur weiteren Speicherung der Daten für einen Vertragsabschluss oder eine Vertragserfüllung besteht.

Weitergabe personenbezogener Daten an Dritte

Ihre Daten werden nur an vertraglich verpflichtete Dienstleister und Partnerunternehmen weitergegeben. Zudem werden Ihre Daten von uns nur an Stellen weitergeleitet, die sich innerhalb der EU und des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) befinden. Eine Übermittlung von Daten in Drittstaaten erfolgt derzeit nur in Ausnahmefällen im Rahmen unserer Bildungsreisen außerhalb der EU.

Schließlich werden wir die Daten im Rahmen der bestehenden Datenschutzgesetze an Dritte oder staatliche Stellen weitergeben, wenn wir dazu z.B. aufgrund behördlicher oder gerichtlicher Anordnung rechtlich verpflichtet oder berechtigt sind, z.B. weil dies zur Verfolgung von Straftaten oder für die Wahrnehmung und Durchsetzung unserer Rechte und Ansprüche erforderlich ist.

Weitergabe an Kooperationspartner

Im Rahmen unseres Angebots auf unserer Website arbeiten wir für bestimmte Angebote mit verschiedenen Partnerorganisationen zusammen. Sollten Sie Leistungen dieser Partner bestellen, geben wir die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten für den Abschluss und die Abwicklung von Verträgen an diese weiter. Der Vertragspartner ist auf den jeweiligen Produktseiten genannt. Die Vertragspartner sind selbst verantwortlich für den Datenschutz und für diese Angebote können ergänzende oder abweichende Datenschutzhinweise des jeweiligen Vertragspartners gelten.

Weitergabe an Dienstleistungsunternehmen

Für den Versand der Broschüren nehmen wir Dienstleister in Anspruch, denen wir die zur Aufgabenerfüllung erforderlichen Daten (z.B. Name, Postanschrift) weitergeben. Diese Dienstleister werden im Wege einer Auftragsverarbeitung für uns tätig und dürfen die zur Verfügung gestellten Daten deshalb ausschließlich nach unseren Weisungen verwenden.

Ihre Rechte als Betroffener

Werden personenbezogene Daten von Ihnen verarbeitet, sind Sie Betroffener i.S.d. DSGVO und es stehen Ihnen folgende Rechte gegenüber dem Verantwortlichen zu:

- Sie haben das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
- Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
- Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).
- Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft der Verantwortliche, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.
- Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Hessischen Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit, Postfach 3163 65021 Wiesbaden, Telefon: +49 611 1408-0.

Teilnahmebedingungen für Online-, Tages- und mehrtägige Kurse ohne Übernachtung

Anmeldung

Die Anmeldung zu einer Fortbildung der Bildungsakademie muss schriftlich, per Post, Fax, E-Mail oder als online-Anmeldung über die Homepage der Bildungsakademie (www.sport-erlebnisse.de) geschehen. Mit Eingang der schriftlichen Anmeldung und der schriftlichen Bestätigung durch den Veranstalter (i.d.R. innerhalb von 14 Tagen) wird der Vertrag verbindlich. Die Verbindlichkeit des Vertrages erlischt erst durch eine schriftlich mitgeteilte Aufnahme in die Warteliste oder schriftliche Absage der Veranstaltung von Seiten des Veranstalters.

Sie erhalten ca. 2 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Einladung mit Informationen zum Inhalt, Zeitangaben und einem Anfahrtsinweis zum Veranstaltungsort. Bei Online-Veranstaltung rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn einen Zugangslink.

Der Veranstaltungsort kann sich aus organisatorischen Gründen im zumutbaren Bereich kurzfristig ändern.

Rücktritte durch die Teilnehmer:innen

Ein Rücktritt von diesem Vertrag kann nur schriftlich erfolgen. Wird keine Ersatzperson gestellt, wird eine Rücktrittsgebühr in Rechnung gestellt. Die Höhe der Rücktrittsgebühr hängt vom Zeitpunkt des schriftlichen Rücktritts (Eingang beim Veranstalter) und der Höhe des Kurspreises ab. Die Rücktrittsgebühr beträgt pro Person:

vom 21. - 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn 50 % des Kurspreises,

vom 13. – 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 % des Kurspreises,

ab dem 6. Tag vor Veranstaltungsbeginn 100 % des Kurspreises bzw. die dem Veranstalter entstandenen Kosten.

Rücktritt und Kündigung durch die Bildungsakademie

Die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmer/innenzahl bei einem Kurs nicht erreicht wird oder nicht durch den Veranstalter zu verantwortende Umstände eintreten (Höhere Gewalt). Eine Benachrichtigung über die Absage einer Veranstaltung durch den Veranstalter erfolgt in der Regel elektronisch ca. zwei Wochen vor Kursbeginn, ausgenommen in besonderen Fällen höherer Gewalt.

Versicherungen

Die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen der Bildungsakademie geschieht auf eigene Gefahr. Für die Dauer der Veranstaltung sind alle Teilnehmer:innen im Rahmen einer Unfall-, Haftpflicht- und Zusatzkrankenversicherung versichert. Der Veranstalter haftet nicht für selbstverschuldete Unfall- und Haftpflichtschäden.

Haftungsbeschränkung

Die vertragliche Haftung der Bildungsakademie bleibt auf den dreifachen Kurspreis beschränkt, soweit ein Schaden der/des Teilnehmer:in weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wird oder wenn der Veranstalter für einen der/dem Teilnehmer:in entstandenen Schaden alleine wegen Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich ist.

Unwirksamkeit

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen dieser Geschäftsbedingungen hat nicht die Unwirksamkeit der gesamten Geschäftsbedingungen zur Folge.

Aktualisierungen vorbehalten, Stand: 24.10.2022. Weitere Infos auf unserer Homepage.

Teilnahmebedingungen für Reiseveranstaltungen

1. Teilnehmerkreis

An den Veranstaltungen der Bildungsakademie des lsb h (Veranstalter) kann jeder teilnehmen, der mindestens 16 Jahre alt ist und die im Programm genannten Kursvoraussetzungen erfüllt. Minderjährige können teilnehmen, wenn sie in Begleitung Erziehungsberechtigter sind.

2. Anmeldung/Bestätigung

Mit der Anmeldung in Textform (per Post, Fax oder E-Mail) werden diese Teilnahmebedingungen anerkannt. Bei Minderjährigen ist die Anmeldung von einem Erziehungsberechtigten zu unterschreiben.

Für den Veranstalter wird der Reisevertrag verbindlich, wenn die schriftliche Reisebestätigung und/oder Einladung dem/der Anmelder:in zugesandt ist. Der/Die Anmelder:in haftet für die vertragliche Verpflichtung der von ihm angemeldeten Teilnehmer. Maßgeblich für den Inhalt des Teilnahmevertrages sind die Ausschreibung sowie diese Teilnahmebedingungen. Mündliche Nebenabreden sind unwirksam, solange sie nicht von der Bildungsakademie schriftlich bestätigt worden sind.

3. Zahlungsbedingungen

Nach Empfang der Reisebestätigung oder der Einladung, die als Rechnung gilt, ist eine Anzahlung in Höhe von 10% des Reisepreises, mindestens jedoch 30,— € je Person zu leisten. Die Restzahlung wird fällig, wie im Einzelfall mit Ihnen vereinbart, sofern wir die ausgeschriebene Reise nicht spätestens 4 Wochen vor Reiseantritt abgesagt haben. Wir bitten Sie, die Nummer der Veranstaltung bei der Zahlung anzugeben. Bei Auslandskursen, die die Bildungsakademie des lsb h organisiert, können gesonderte Zahlungsbedingungen verabredet werden.

4. Umbuchung, Ersatzperson

Tritt der Teilnehmer mehr als 42 Tage vor dem Reisebeginn zurück und lässt sich gleichzeitig, mit der Zustimmung der Bildungsakademie, durch eine geeignete Ersatzperson vertreten, so wird lediglich eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 30,— € erhoben. Alle Änderungswünsche müssen schriftlich unter Beifügung aller bis dahin erhaltenen Unterlagen angemeldet werden. Für die Gebührenberechnung ist das Datum des Eingangs bei der Bildungsakademie entscheidend.

5. Rücktritt durch die Teilnehmer:innen

Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten. Aus Gründen der Beweissicherheit sind Rücktritte schriftlich, unter Angabe des Kurstitels sowie Kursnummer und unter Beifügung evtl. schon ausgehändigter Reiseunterlagen an die Bildungsakademie zu richten. Ihr Rücktritt wird mit dem Eingang der Erklärung beim Veranstalter wirksam. Nichterscheinen bei Reiseantritt, z.B. durch verpasste Anschlüsse, gilt nicht als Rücktritt.

Die Rücktrittsgebühr beträgt pro Person in % des Gesamtpreises: ab dem 90. - 43. Tag vor Veranstaltungstermin 20% des Rechnungsbetrages, vom 42. - 22. Tag vor Veranstaltungstermin 30% des Rechnungsbetrages, vom 21. - 14. Tag vor Veranstaltungstermin 50% des Rechnungsbetrages, vom 13. - 7. Tag vor Veranstaltungstermin 80% des Rechnungsbetrages, ab dem 6. Tag 90% bzw. die der Bildungsakademie entstandenen Kosten. Sie haben das Recht, im Einzelfall nachzuweisen, dass ein geringerer Schaden entstanden ist. Die Bildungsakademie behält sich vor, im Einzelfall einen höheren Schaden nachzuweisen. Ziffer 4 bleibt unberührt.

6. Rücktritt durch die Bildungsakademie

Wird eine in der Reiseausschreibung, der Reisebestätigung oder in sonstigen Unterlagen, die Vertragsinhalt geworden sind, festgelegte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, ist die Bildungsakademie berechtigt, die Veranstaltung bis zu 2 Wochen vor Seminarbeginn abzusagen. Den eingezahlten Reisepreis erhält der Teilnehmer in voller Höhe unverzüglich zurück. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Ohne Einhaltung einer Frist kann die Bildungsakademie vom Reisevertrag zurücktreten, wenn der Reisetilnehmer die Durch-

führung der Reise nachhaltig stört, sich vertragswidrig verhält, den berechneten Reisepreis nicht vertragsmäßig bezahlt.

7. Leistungs- und Preisänderung

Die ausgedruckten Preise entsprechen dem bei Drucklegung bekannten Stand. Mit der Veröffentlichung des aktuellen Programmes verlieren die vorhergehenden Preisauszeichnungen ihre Gültigkeit.

Die Bildungsakademie behält sich vor, die ausgeschriebenen und mit der Reisebestätigung/Einladung bestätigten Preise aus wichtigen, unvorhersehbaren Gründen zu ändern, wenn dadurch einer Erhöhung der Beförderungskosten, der Abgaben für bestimmte Leistungen, wie Hafen- oder Flughafengebühren, oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse Rechnung getragen wird, sofern der Kurstermin mehr als 4 Monate nach dem Vertragsabschluß liegt. Die Preiserhöhung wird, sofern sie dem einzelnen Teilnehmer zugeordnet werden kann, unmittelbar an ihn weitergegeben. Ansonsten wird die Preiserhöhung anteilig auf alle Teilnehmer verteilt. Bei einer Preiserhöhung ist der Reisende berechtigt, kostenlos vom Vertrag zurückzutreten. Flugplanänderungen, Änderungen des Kursprogramms oder Wechsel des Transportmittels müssen wir uns vorbehalten, soweit dies aus technischen Gründen infolge unvorhergesehener Umstände oder im Interesse eines reibungslosen Kursverlaufs erforderlich, nicht erheblich, von uns nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurde, den Gesamtschnitt der Reise nicht beeinträchtigt und dem Reiseteilnehmer zumutbar ist. Das gleiche gilt für gebuchte Reiseunterkünfte, wobei die Bildungsakademie sich bemüht, eine gleichwertige Unterkunft zur Verfügung zu stellen.

8. Versicherungen

Die Teilnahme an den Seminaren und Veranstaltungen der Bildungsakademie geschieht auf eigenes Risiko und Gefahr.

Der Veranstalter haftet nicht für selbstverschuldete Unfall- und Haftpflichtschäden. Es besteht jedoch Versicherungsschutz im Rahmen und Umfang des Sportversicherungsvertrages. Die Bestimmungen können beim Veranstalter eingesehen werden. Wir empfehlen den Teilnehmern zusätzlich den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Bei Auslandsreisen empfehlen wir den Teilnehmern einen internationalen Krankenschein bei ihrer Krankenkasse zu beantragen.

9. Haftung

Wir haften bei den Leistungsstörungen entsprechend den gesetzlichen Vorschriften zum Reisevertrag (insb. §§ 651 a - k BGB) für die gewissenhafte Vorbereitung, die sorgfältige Auswahl und Überwachung der Leistungsträger, die Richtigkeit der Leistungsbeschreibungen und die ordnungsgemäße Erbringung der vertraglich vereinbarten Leistungen entsprechend den Ortsüblichkeiten des jeweiligen Ziellandes oder -ortes. Der Veranstalter haftet nicht im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden, auch dann nicht, wenn die örtliche Leitung an diesen Veranstaltungen teilnimmt. Voraussetzung ist, dass diese vermittelten Fremdleistungen in der Reiseausschreibung und der Reisebestätigung ausdrücklich als vermittelte Fremdleistungen beschrieben wurden. Unsere Haftung, soweit nicht Körperschäden betroffen sind - gleich aus welchem Rechtsgrund - ist auf maximal den 3-fachen Reisepreis beschränkt, soweit ein Schaden des Reisenden weder vorsätzlich, noch grob fahrlässig herbeigeführt wurde oder soweit wir für einen Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich sind. Ein Anspruch auf Schadensersatz ist ausgeschlossen oder beschränkt, soweit aufgrund gesetzlicher Vorschriften, die auf von einem Leistungsträger zu erbringende Leistungen anzuwenden sind, dessen Haftung ebenfalls ausgeschlossen oder beschränkt ist.

Bei Beschränkungen oder Ausfall der Reise nach Reiseantritt durch höhere Gewalt oder sonstige, vom Veranstalter nicht zu vertretende Umstände, wie z.B. Krieg, Streiks, Aufruhr, innere Unruhe, Katastrophen, Epidemien, haften wir nicht. Eine Rückerstattung bereits geleisteter Reisekosten erfolgt nur insoweit, wie wir von den von uns in Anspruch genommenen Leistungsträgern Rückerstattungen unter Ausschöpfung der uns zuzumutenden Maßnahmen erhalten haben. Eventuelle Mehrkosten infolge höherer Gewalt gehen zu Lasten der Teilnehmer.

Sofern Reiseteilnehmer nach Antritt der Reise eine andere als die gebuchte Unterkunft, Verpflegung oder Beförderungsart wählen bzw. auf die vermittelten Leistungen ganz oder teilweise verzichten, erfolgt keine Rückerstattung. Begründete Reklamationen sind der Bildungsakademie oder ihren Beauftragten am Ort der Leistung unverzüglich mitzuteilen, damit wir in der Lage sind, für Abhilfe zu sorgen. Wird von dem Reisenden ein zumutbares Abhilfeverlangen nicht gestellt, entfällt die Haftung des Veranstalters. Alle Ersatzansprüche verjähren vor Mitteilung des Reisemangels an den Veranstalter innerhalb von 12 Monaten nach dem vertraglich vereinbarten Endtermin der Reise. Von dieser Verjährungsregelung ausgenommen sind Ansprüche wegen Verlust des Lebens, Körper- und Gesundheitsschäden sowie die Fälle vorsätzlicher oder grob fahrlässiger Schädigung.

10. Mitwirkungspflicht

Der Teilnehmer ist bei evtl. auftretenden Leistungsstörungen verpflichtet, alles ihm zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen und den evtl. entstandenen Schaden gering zu halten und insbesondere sofort den Kursleiter zu informieren. Unsere Kursleiter sind nicht berechtigt, irgendwelche Ansprüche anzuerkennen.

11. Pass-, Devisen-, Zoll- und Gesundheitsvorschriften

Für die Einhaltung dieser Vorschriften ist der Teilnehmer selbst verantwortlich. Jeder Teilnehmer muss im Besitz eines gültigen Personalausweises oder Reisepasses sein, für Ausländer gelten oft Sonderbestimmungen. Alle Nachteile, die aus der Nichtbefolgung dieser Vorschriften entstehen, gehen zu seinen Lasten.

12. Gültigkeit

Grundlage für die Leistungen ist die Ausschreibung im Programm. Änderungen und Berichtigungen aufgrund von Druckfehlern bleiben vorbehalten.

13. Besonderheiten

Für Reisen, bei denen wir nicht als Veranstalter auftreten, worauf wir in den Ausschreibungen und Reisebestätigungen hinweisen, haftet der jeweiligen Veranstalter nach seinen Bedingungen. Diese Bedingungen sind in den Buchungsstellen einzusehen und beim Veranstalter erhältlich.

14. Corona-Tests

Die Durchführung von Präsenz-Veranstaltungen ist von der Inzidenzlage gemäß des § 28b IfSG abhängig. Die Teilnehmer:innen werden zu den einzelnen Veranstaltungen schriftlich informiert.

15. Gewährleistung

Wird eine Reiseleistung nicht oder nicht vertragsmäßig von der Bildungsakademie erbracht, so kann der Reisetilnehmer Abhilfe, Minderung des Reisepreises und Rückgängigmachung des Vertrages sowie Schadensersatz verlangen.

16. Sonstige Bestimmungen und Vereinbarungen

Die uns zur Verfügung gestellten Daten werden entsprechend der Zweckbestimmung des Vertrages EDV-mäßig verarbeitet und gespeichert. Personenbezogene Daten werden entsprechend den einschlägigen Datenschutzgesetzen, insb. des Bundesdatenschutzgesetzes geschützt.

Aktualisierungen vorbehalten, Stand: 24.10.2022. Weitere Infos auf unserer Homepage.

Wir machen Bildung im Sport zum Erlebnis!

Die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung des Landessportbundes Hessen e.V., die sich mit der Förderung der Erwachsenenbildung im Sport befasst. Als anerkannte Landesorganisation für Weiterbildung in Hessen unterbreitet die Bildungsakademie des Lsb h als Dienstleistungsunternehmen professionelle Fort- und Weiterbildungsangebote fachübergreifend im Sport. Wir bieten allen interessierten Erwachsenen allgemeinbildende, berufliche, politische, kulturelle und wissenschaftliche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten an.

Lebensbegleitendes Lernen ist in der Bildungsakademie des Lsb h zu einem elementaren Prinzip des Planens und Handelns geworden. In dieser strategischen Ausrichtung kommt der Bildungsakademie des Lsb h auch zukünftig eine zentrale Bedeutung zu. Die Entwicklung bedarfsgerechter Angebote und optimaler, individueller Bildungsdienstleistungen im Sport in Hessen sind hierfür wichtige Schlüsselfaktoren. Wir sind Ihr Partner in allen Bildungsfragen im Sport.

Unsere Hauptaufgaben sind:

- Förderung von Bildung und Erziehung von Erwachsenen durch Weiterbildung in verschiedenen Gebieten,
- Förderung und Unterstützung des Lsb h, seiner Vereine und Verbände,
- Vermittlung des Sports als lebensbegleitenden Inhalt,
- Aktivierung des nichtorganisierten Sports: Menschen für Sport interessieren, Bildungskompetenz des Sports erfahrbar machen,
- Zusammenhänge zwischen Sport und Gesellschaft erkenntlich machen,
- Konzeptionierung der Personalentwicklung und der Qualifizierung der Mitarbeiter/innen

Unsere Hauptziele sind:

- Stärkung der Bildungsarbeit im Sportland Hessen
- Aufwertung der Bedeutung des Sports in der Gesellschaft und Mitwirkung an der Zukunftsentwicklung der Weiterbildung in Hessen
- Stärkung der Personalentwicklung im organisierten Sport
- Konsequenter Ausbau eines Bildungssystems Sport zur Zukunftssicherung der Leistungsfähigkeit des hessischen Sports
- Qualitative Verbesserung der Aus-, Fort- und Weiterbildung in Hessen
- Erfüllung der Aufgaben und Anforderungen des Hessischen Weiterbildungsgesetzes
- Sicherung einer flächendeckenden Versorgung mit Bildungsangeboten
- Stärkung der Befähigung zum selbstständigen, eigenverantwortlichen und lebensbegleitenden Lernen

Unser Bildungsverständnis:

Bildung dient dem sinnvollen und erfolgreichen Leben des Menschen. Wissen, soziales Verhalten und Lebenserfahrung sind wichtige Faktoren der Leistungsfähigkeit eines jeden. Davon ausgehend versteht die Bildungsakademie Bildung als einen individuellen, aber auch auf Gemeinschaft bezogenen Lern- und Entwicklungsprozess. In diesem Prozess können alle Interessierten am und im Sport Selbstbestimmung und Selbstständigkeit verwirklichen.

Bildung in der Bildungsakademie geht von einem ganzheitlichen Menschenbild und einem komplexen Gesellschaftsverständnis aus. Bildung ist ein individuelles und öffentliches Gut, das sich jeder Mensch ganz persönlich aneignen muss, um seine Anlagen, Fähigkeiten und Fertigkeiten voll zur Entfaltung kommen zu lassen.

Bildung und Qualifikation im Sportland Hessen sind von entscheidender Bedeutung für die Zukunftsfähigkeit und die Entwicklungschancen des organisierten Sports. Wesentliches Ziel der Bildungsarbeit ist es, die Befähigung zum selbstständigen Lernen sowie die Akzeptanz und Bereitschaft zu lebensbegleitendem Lernen zu fördern.

Wir führen unsere Kurse qualitätsorientiert und motivationsfördernd durch. Inhalte und Methoden sind gut aufeinander abgestimmt und werden bei der Organisation durch moderne Medien gestützt.

Die Bildungsakademie des Lsb h e.V. ist ein wichtiger und aktiver Bestandteil des Sportlandes Hessen als Mitglied der Sportfamilie und des Bildungslandes Hessen. Das herausragende - sowohl bildungs- als auch sportpolitische - Merkmal ist die Verknüpfung dieser beiden Aufgaben als Träger von Bildung im Sport und Sport in der Bildung.

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

Recht hast Du



Nimm Bildungs- urlaub!

bildungsurlaub.hessen.de

LOTTO hilft Hessen



Mit mehr als **48** Mio. €
pro Jahr für den Sport.



 [lottohessen](https://www.facebook.com/lottohessen)
www.lotto-hessen.de