

ÜBUNGSLEITER/INNEN

Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Jahresprogramm 2019

Anmeldungen und Informationen:

Birte Kulinna

SportRegion OstNiedersachsen (GF-HE-WOB)
KSB Gifhorn e.V., Isenbütteler Weg 43 E, 38518 Gifhorn
Tel.: 05371 - 636 40 04, **Mobil:** 0159 - 02 835 178, **Fax:** 05371 - 636 99 17
Email: b.kulinna@ksb-gifhorn.de

N.N.

SSB Braunschweig e.V.
Frankfurter Str. 279, 38122 Braunschweig
Tel.: 0531 - 800 92, **Fax:** 0531 - 89 43 22
Email: bildung@ssb-bs.de

Andreas Doros

KSB Goslar e.V.
Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld
Tel.: 05323 - 96 90 27, **Fax:** 05323 - 96 90 29
Email: ksbgoslar-doros@web.de

KSB Wolfenbüttel e.V.

Halchtersche Str. 26, 38304 Wolfenbüttel
Tel: 05331 - 844 40, **Fax:** 05331 - 844 50
Email: info@ksb-wf.de
Klaus Dünwald: Tel.: 05331 - 6 14 63, **Email:** klaus.duenwald@mtv-wolfenbuettel.de

Änderungen des Programms vorbehalten.

Anmeldungen online im Bildungsportal: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

ÜL C Breitensport – Ausbildung (1. Lizenzstufe)

insg. 120 LE = Lerneinheiten

Grundlehrgang

40 LE

Datum: **00./00. M___ + 00./00. M___ 2019** jeweils von 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/06/___** € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: **31.08./01.09.. + 14./15. Sept. 2019** jeweils von 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Anmeldung bei: **N.N., SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10 105** € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: **00.-00. + 00.-00. S___ 2019** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/___** € 120,00 (€ 480,00 **)

Aufbaulehrgang

40 LE

Datum: **00.- 00. A___ 2019** jeweils von 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Gifhorn** (Bildungsurlaub möglich!)
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/06/___** € 120,00 (€ 480,00 **)

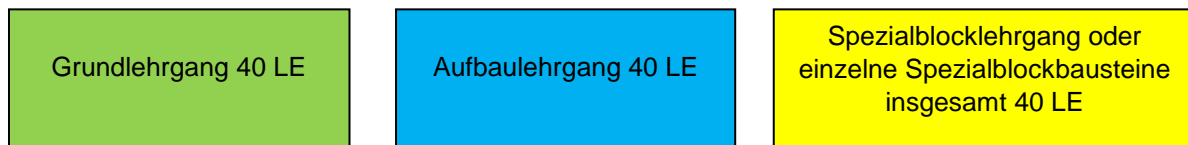
Datum: **00.-00. O___ + 00.-00. N___ 2019** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/___** € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: **16./17. + 23./24. November 2019** Anreise 09.00 / Abreise 17.00 Uhr
Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **N.N., SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10 111** € 120,00 (€ 480,00 **)

Spezialblockbausteine

Bestandteile der ÜL C-Ausbildung
insg. 40 LE, die gesammelt werden können
- auch zur Lizenzverlängerung ÜL C -

Aufbau der ÜL C – Ausbildung



Der Einstieg in die Lizenzausbildung kann über den Grundlehrgang oder über die Spezialblockbausteine erfolgen. Die Teilnahme an einem Aufbaulehrgang ist erst nach Abschluss des Grundlehrgangs möglich.

Die Bausteine aus den Spezialblöcken sind zeitlich und inhaltlich frei kombinierbar. D.h. auch zwischen Grund- und Aufbaulehrgang können Spezialblockbausteine absolviert werden. Bei der Wahl eines Spezialblocklehrgangs mit 40 LE ist vorher der Grundlehrgang zu absolvieren.

Nähere Informationen erhalten Sie gerne direkt bei uns oder im Bildungsportal (Kontaktdaten und Link s. Deckblatt).

Thema: KINDER IN KINDERTAGESSTÄTTEN, SCHULE UND VEREIN

Baustein: Spiel und Sport für kleine Leute **20 LE**

Dieser Lehrgang ist als Grundlagenbaustein für den Bereich der Kinder im Vor- und Grundschulalter konzipiert. Im Mittelpunkt steht dabei weniger, spezielle Bewegungsfertigkeiten zu vermitteln, als vielmehr ein Angebot zu schaffen, in dem die Kinder aus eigenem Antrieb heraus sich ausprobieren können und kreativ Bewegungsräume gestalten können. So üben die Kinder koordinative Fähigkeiten und Grundtätigkeiten, die als Grundlage für das spätere Erlernen von sportartspezifischen Fertigkeiten gleich welcher Sportart dienen. Zudem bieten Gerätelandschaften und Bewegungsgeschichten viele Möglichkeiten, Erfahrungen mit anderen zu sammeln.

Datum: **23.-24. Februar 2019** Sa. + So. jeweils 9.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Jan Meyer & Team**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 117** € 80,00 (€ 320,00 **)

Thema: Spiele

Baustein: Spielekiste **10 LE**

- Kleine Spiele für jung + alt
- Kleine Spiele für jede Gelegenheit
- Kleine Spiele wozu?
- Variationen Kleiner Spiele

Datum: **28. September 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Jan Meyer**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 120** € 40,00 (€ 160,00**)

Thema: FITNESS UND GESUNDHEIT

Baustein: Kraft- und Beweglichkeitstraining

15 LE

- Muskelkunde
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen mit ihren Wirkungen, Techniken und Anwendungen
- Funktionsgymnastik für spezielle Zielgruppen

Datum: **09./10. November 2019** 09.00 – 18.30 Uhr / 09.00 - 13.00 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel**, MTV-Sportanlage Halberstädter Str. 1 B
Referentin: Ellen Rösler
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/15/10 123** € 80,00 (€ 320,00 **)

ÜL C Breitensport – Fortbildungen (1. Lizenzstufe)

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL C

Rechts-Links, Links-Rechts ... das andere Rechts ... für Kids

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Häufig verwechseln Kinder rechts und links ...

Oftmals meinen Eltern, Erzieher/innen oder Lehrer/innen, die Kinder wären Rechtshänder, wobei die Motorik, das Schrifftbild und die Koordination eher auf Linkshändigkeit vermuten lassen ... Und manchmal essen wir mit rechts, werfen/fangen mit links – kann das sein???

Alles ist möglich! Jeder ist gut so, wie er ist!

Wir wollen heute erforschen, welches unsere stärkere und schwächere Seite ist. Der Lehrgang liefert Ideen zu Bewegungsspielen, die unsere Koordination beidseitig verbessert! Wir werden Sprache mit rechts und links kombinieren; wir werden lachen und staunen, mit welchen einfachen Mitteln sich ein ‚Karneval der Synapsen‘ erzeugen lässt.

Datum: **02. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/710 126** **kostenfrei!**

JAZZtime-Fitness: Balance & Rhythmus

8 LE

Lindy Fitness ... das Tanzen ohne Tanzpartner im musikalischen Swing-Stil ... entwickelt Kondition, Körperwahrnehmung, Balance- und Stabilisationsfähigkeit.

Der Schwerpunkt des heutigen Tages liegt auf der Koordination. Sicherheit in der Balance und Leichtigkeit im Rhythmus entstehen, wenn die koordinative Gleichgewichtsfähigkeit durch eine gute Rumpfstabilität unterstützt wird. Ausgewählte Figuren, Drehungen und Schrittkombinationen zeigen methodisch, wie ein Training vom Einfachen zum Komplexeren aufgebaut und gesteigert werden kann.

Datum: **02. März 2019** 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: Petra Engel - Höhfeld
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/710 125** € 30,00 (€ 100,00 **)

Functional Training - trainieren wie die Profis (Sport-Thieme Akademie Spezial)

5 LE

Gefördert von der Sport-Thieme Akademie

Wie ist ein ganzheitliches Bewegungstraining aufgebaut? Mit welchen Übungen spreche ich gelenkübergreifend ganze Muskelketten an?

Wir erarbeiten Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen für ein sportartübergreifendes und alltagsbezogenes Fitnessstraining. Bewegungsmuster werden mit dem eigenen Körpergewicht und mit Zusatzgewichten systematisch verbessert und stabilisiert. Variationen in der Bewegungsausführung und der Einsatz von motivierenden, aktuellen Kleingeräten stehen dabei im Mittelpunkt.

Datum: **09. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referent: Jan Meyer
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 543** € 15,00 (€ 50,00**)

SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Hier sind Ihr Team!

Teameist(er). Faires Spiel für Kids (6-10 Jahre)

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Das MITEINANDER zu erfahren und die Gemeinschaft mit anderen positiv zu erleben ist eine wesentliche Aufgabe des Sports. Für Kinder muss dies auf spielerische Weise erfahrbar gemacht werden. Dafür bieten Bewegung + Spiel vielfältige Möglichkeiten. Eine ausgeprägte Teamfähigkeit bedarf unter anderem Fairness, Kommunikation, Einfühlbarkeit und Rücksichtnahme. Spielformen, die diese Kompetenzen entwickeln, erfordern gemeinsames Problemlösen und Abstimmen. Unterschiede Einzelner müssen wahrgenommen und berücksichtigt werden. Dieser Lehrgang zeigt Beispiele, wie im sportlichen Miteinander durch Spiel- und Übungsformen die o.g. Kompetenzen in das Blickfeld geraten können.

Datum: **23. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Andrea Stüber**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 553** **kostenfrei!**

Rund um den Ball: Augen + Hände trainieren mit!

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Bälle sind in der Vielfalt an Spielmöglichkeiten nicht zu übertreffen! Werfen + Fangen gehören zu den motorischen Grundtätigkeiten, die jedes Kind bis zum Erreichen des Grundschulalters erworben haben sollte. Ballspiele fördern die konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit + Beweglichkeit). Das gute Zusammenspiel von Augen + Händen ermöglicht es dem Kind, den Ball in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Distanzen sowohl zu werfen, als auch zu fangen und das Ballspiel mit anderen Kindern immer besser zu steuern. In diesem Lehrgang dreht sich alles um Wurf- und Fangspiele, Abwurfspiele, Koordinations- und Geschicklichkeitsspiele sowie ruhige Spiele ... mal solo ... mal im Team.

Datum: **30. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 566** **kostenfrei!**

Hoch- und Tiefbau in der Halle ... für Kids

5 LE

--- ‚hoch hinaus‘ und ‚unten drunter durch‘ --- für kleine und größere Kids (5-10 J.)

Phantasievolle Groß-Aufbauten + Klein-Aufbauten, Gerätelandschaften für die Sporthalle und für kleinere Bewegungsräume, wenn mal wieder nur Basisgeräte oder sogar wenig Material vorhanden ist. Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen, die mit einfachen und abwechslungsreichen Bewegungslandschaften Kindern zu neuen Erlebnissen und aufregenden Wagnissen verhelfen wollen

Datum: **30. März 2019** 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10571** € 15,00 (€ 50,00**)

TABATA-Fitness & Relax

8 LE

TABATA ... ist ein vierminütiges, extrem auspowerndes Workout mit dem Ziel, die allgemeine Fitness und Kraft-/ Ausdauer zu steigern. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Intervall Training). Das TABATA-Training besteht aus acht Übungen (20 Sekunden Belastung / 10 Sekunden Erholung), die alle unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben!

Datum: **27. April 2019** 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referenten: **Jeffrey Agbodzi / Ulrike Grimpe**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, KSB Gifhorn
Lehrgangsnr.: **2/06/_____** € 30,00 (€ 100,00 **)

ÜL B – Ausbildung „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)

Profil: Erwachsene/Ältere

insg. 100 LE

Aufbau der ÜL B – Ausbildung



Basislehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Datum: **17.- 19. Mai 2019** Anreise 9.00 Uhr / Abreise 18.00 Uhr
 Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte (mit Übernachtung)
 Leitung: Birte Kulinna (Bildungsurlaub möglich!)
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, KSB Gifhorn
 Lehrgangsnr.: **2/06/_____** € 120,00 (€ 480,00 **)

Aufbaulehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

40 LE

Datum: **28. Juni - 01. Juli 2019** Anreise 9.00 Uhr / Abreise 18.00 Uhr
 Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte (mit Übernachtung)
 Leitung: Birte Kulinna (Bildungsurlaub möglich!)
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, KSB Gifhorn
 Lehrgangsnr.: **2/06/_____** € 130,00 (€ 520,00 **)

Abschlusslehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System und das Haltungs- und Bewegungssystem

Datum: **23.-25. August 2019** Anreise 16.30 Uhr / Abreise 17.00 Uhr
 Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte (mit Übernachtung)
 Leitung: Birte Kulinna
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, KSB Gifhorn
 Lehrgangsnr.: **2/06/_____** € 120,00 (€ 480,00 **)

ÜL B – Fortbildungen „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL B

Yoga im Gesundheitssport: ‚Mit beiden Füßen auf der der Erde‘

10 LE

An diesem Tag wollen wir die Basis des Lebens stärken: „Mit beiden Füßen auf der Erde“

Inhalte sind unter anderem Yoga-Übungen zur Anregung des Energiezentrums (Wurzel-Chakra), Beckenboden-Training (Mula Bandha), Kräftigung der Beinmuskulatur (Baum-Haltungen), Gleichgewichtshaltungen und Meditationen zur geistigen Nahrung. So wächst das Selbstvertrauen eines Menschen, der sich von der Erde getragen weiß!

Datum: **30. März 2019** 09:00 – 18:30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: **Annegret Schaper**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 581** € 30,00 (€ 100,00 **)

Qi Gong ... im Gesundheitssport: Äußere + Innere Bewegungen wahrnehmen

8 LE

Qi Gong ist eine mehr als 2000 Jahre alte daostische Bewegungslehre aus China, die eine vorbeugende aber auch heilende Wirkung besitzt. Es gibt langsame äußere Bewegungen und langsame innere Bewegungen, die mit der eigenen Vorstellungskraft arbeiten (Bewegtes + Stilles Qi Gong).

Am heutigen Tag lernen wir Übungen des Bewegten und Stillen Qi Gong, um unseren Körper im Außen und Innen wahrzunehmen und in Balance zu kommen. Das große daostische Ziel ist es, in die Geistes-Leere einzutreten.

Für den Lehrgangstag benötigen wir: eine eigene (Yoga-) Matte, ein (Yoga-/Meditations-) Kissen, eine Decke, bequeme + leichte Kleidung, Socken oder Stopper-Socken. Wir üben in der Regel barfuß oder in Socken. Feste Sportschuhe sind nicht notwendig.

Datum: **04. Mai 2019** 10.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: **Corinna Fittkow**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 582** € 30,00 (€ 100,00 **)

Weltreise für Kinder: einmal durch den ganzen Körper reisen

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Vom Meeresgrund der Füße bis zum Berggipfel des Kopfes soll die Weltreise gehen!

Auf kindgerechte Weise sollen die verschiedenen Wahrnehmungskanäle angesprochen, sensibilisiert und geschult werden. Bei den Bewegungsangeboten -- auch zur Förderung von motorisch und psycho-sozial auffälligen Kindern -- liegt der Schwerpunkt auf der Körperwahrnehmung mit allen Sinnen. Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter können spielerisch ihr Bewegungsvermögen erfahren, entwickeln und geschickter steuern.

Datum: **11. Mai 2019** 09.00 - 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentinnen: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 584** € 15,00 (€ 50,00**)

Kleine Leute (4-6 Jahre): Kopf + Körper gut geschult

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Der Fokus des heutigen Tages liegt auf der Schulung des Gleichgewichts mit dem Ziel, flüssige Bewegungsabläufe und eine ökonomische Aufrichtung des kindlichen Körpers zu erreichen. Die Schulung der grobmotorischen Basisfertigkeiten erfolgt durch Zentrierungsübungen im Stand auf erhöhter Fläche (z.B. Matte, Fußbank, Hocker). Die damit verbundene Körperwahrnehmungsfähigkeit ist Voraussetzung für komplexe und feinmotorische Bewegungserfahrungen. Die Übungen, ausgeführt mit unterschiedlichen Alltagsmaterialien, dienen der kognitiven Förderung, der Orientierung im Raum und nicht zuletzt dem sozialen Zusammenspiel.

Datum: **11. Mai 2019** 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentinnen: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 585** € 15,00 (€ 50,00**)

Die Feldenkrais-Methode: ‚Beweglich sitzen‘

10 LE

Unser Körper ist für die Bewegung gemacht! ... und nicht dafür geeignet, lange in einer einzigen Position zu verharren!!! Dennoch verbringen wir sowohl berufsbedingt als auch in unserer Freizeit einen Großteil des Tages, nahezu unbeweglich festgeklebt auf einer Sitzgelegenheit. Der daraus resultierende chronische Bewegungsmangel kann krankmachend sein, unabhängig davon, ob jemand sich ansonsten viel bewegt oder Sport treibt. *Sitzen ist das neue Rauchen* ... lautet das Motto. Damit das Sitzen gesund ist, muss es dynamisch sein! Das Gehirn muss wach bleiben und den ganzen Körper im Spiel halten. Dabei geht es nicht um große Bewegungen, sondern um unsere neuronale Landkarte, während wir sitzen! Die Feldenkrais-Methode eignet sich in besonderer Weise, das dynamische Sitzen zu entdecken und zu lernen. Ziel des Tages ist es, die Bewegungs- und Wahrnehmungszusammenhänge, die für eine gesunde, dynamische Sitzhaltung notwendig sind, zu erforschen.

Datum: **18. Mai 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte - Seminarraum Haus BERLIN
Referent: David Jeker
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 586** € 30,00 (€ 100,00 **)

Schulter-Nacken – Entspannung

10 LE

Wer kennt sie nicht, die lästigen Schulter-Nacken-Verspannungen?! Heute möchten wir alles erarbeiten, was der Entspannung dient und unsere Schulter-Nacken-Muskulatur wieder ins Gleichgewicht bringt. Nachdem wir unsere Haltung optimiert haben, werden wir ein Programm zur Kiefer-Entspannung durchführen. Dieses kann z.B. Zähneknirschen, Kopfschmerzen und Verspannungen lindern! Wir werden die Durchblutung der Nackenmuskulatur anregen und durch ein Stabilisations-, Haltungs- und Mobilisationstraining des Schulter-Nacken-Bereichs ergänzen. Entspannungsübungen runden den Tag ab. Auch werden ein paar Tricks aus dem Wellness-Bereich verraten, wie wir diesem empfindsamen Bereich viel Gutes tun können! Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), 1 Badetuch, 1 Handtuch, 1 Top/Unterhemd, Schreibmaterial.

Datum: **25. Mai 2019** 9.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentinnen: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 587** € 30,00 (€ 100,00 **)

Energiearbeit: Cranio Sacrale Balance

10 LE

Bei der Cranio (Schädel) Sacralen (Kreuzbein) Balance geht es um eine entspannende und therapeutische Form der Energiearbeit. Es gilt inzwischen als bewiesen, dass die einzelnen Schädelplatten auch bei einem Erwachsenen noch beweglich sind und sein müssen, um der pulsierenden Bewegung der wiederkehrenden Neubildung unserer Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit Raum geben zu können (s. John E. Upledger). Sind einige der Schädelplatten blockiert, kann es zu körperlichen und auch seelischen Beschwerden kommen. In der Craniosacralen Balance wird durch sanfte Berührungen u.a. am Kopf, Rumpf und Kreuzbein die ursprüngliche Beweglichkeit der Schädelplatten wieder hergestellt, um dadurch auch die damit verbundenen Symptome zu beheben. Zusätzlich bewirkt diese sanfte, aber doch wirkungsvolle Form der Energiearbeit eine Verbesserung des Ki-Flusses und somit eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Bitte Decken, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Datum: **22. Juni 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel**, Bildungsinstitut d. niedersächsischen Justizvollzuges
Referent: Rainer Kersten
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/15/10 588** € 30,00 (€ 100,00 **)

Rechts-Links/Links-Rechts – das andere Rechts

10 LE

Rechtshänder oder Linkshänder; starke oder schwache Seite; Standbein, Sprungbein ...
Wie mache ich was beim Sport? Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen zum Kennenlernen für Erwachsene und Ältere..
Kann ich meine schwache Seite stärken? Sind meine beiden Körperseiten in der Lage, eines Tages synchron zu agieren?

Datum: **21. September 2019** 09:00 – 18:30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentinnen: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 589** € 30,00 (€ 100,00 **)

Meditation: ‚... nach innen gehen ...‘

10 LE

Im Herbst setzt diese Jahreszeit Zeichen, sich mehr und mehr von Äußerlichkeiten zu lösen und nach Innen zu schauen, Abschied (... vom Sommer) zu nehmen und innere Ressourcen zu entdecken. Meditative Übungen und sanftes Yoga fördern diesen Prozess und machen uns bereit für die dunklere Jahreszeit, in der das Licht mehr in uns selbst zu finden ist.

Datum: **26. Oktober 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC-Tanzsportzentrum
Referentin: **Annegret Schaper**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 590** € 30,00 (€ 100,00 **)

Faszien im Fokus: Rückentraining funktionell

10 LE

In diesem Lehrgang schauen wir uns das klassische Rückentraining bzw. die Funktionsgymnastik an und erforschen, wo wir intuitiv mit den uns bekannten Übungen ein Faszien-Training durchgeführt haben, bzw. mit welchen Variationen wir funktionelle Rücken-Übungen gleichzeitig als Faszien-Training anbieten können. Heute sieht man das Faszien-Netzwerk als eigenes Sinnesorgan und als Informationssystem mit Rezeptoren und Sensoren an, die permanent Auskunft geben und unsere Motorik steuern. Sie stabilisieren unseren Körper, geben unserem Rücken entscheidenden Halt und sind an jeder unserer Bewegungen beteiligt. Bitte eigene Matte, Faszien-Rolle und Faszien-Ball mitbringen.

Datum: **02. November 2019** 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Ulrike Grimpe**
Anmeldung bei: **N.N.**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10 591** € 30,00 (€ 100,00 **)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!



