

MELDE-
SCHLUSS:
20.08.23

RÜCKENSCHUL- REFRESHER

Mit Referentin **Christiane Greiner-Maneke**
nach ihrem ganzheitlichen Bewegungskonzept
„Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Mit Einflüssen aus der Bewegungspädagogik, der Psychologie, der Schmerztherapie
und der Sportwissenschaft

Rückenschul-Refresher für Sport- und Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer,
Ergotherapeuten sowie Fachkräfte und Spezialisten im Gesundheits-, Präventions-
und Rehabilitationssport

Präsenzworkshops am 16. September 2023
an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



Landes
**sport
bund**
Sachsen
Hier ist
Sport zu Hause.®



Online-Workshops am 08. | 27. | 28. Oktober 2023

Differenziertes Bauchmuskeltraining nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

WORKSHOP-NR.

106

ZEIT

09.15 - 10.30 Uhr

HALLE

Mehrzweckhalle

LEHREINHEITEN

1,75

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

Elastische Schultern, beweglicher Nacken und entspannter Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

WORKSHOP-NR.

206

ZEIT

11.45 - 13.00 Uhr

HALLE

Mehrzweckhalle

LEHREINHEITEN

1,75

In diesem Workshop wird der Schulter- Nackenbereich und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers verschafft ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit, mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich und auf den gesamten Körper. **Dieses Fortbildungsangebot richtet sich insbesondere an Interessenten, die ihre Rückenschul-Lehrer-Lizenz verlängern wollen.** ●

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

WORKSHOP-NR.

306

ZEIT

14.00 - 15.15 Uhr

HALLE

Mehrzweckhalle

LEHREINHEITEN

1,75

Mentale Vorstellung der Beckenbodenschichten und des Beckens unterstützt durch exzentrisches und konzentrisches Training bringen eine flexible Kraft in den Beckenboden. Durch Hinzunahme weiterer Resonanzböden wird ein ganzheitliches Wohlbefinden erreicht. **Dieses Fortbildungsangebot richtet sich insbesondere an Interessenten, die ihre Rückenschul-Lehrer-Lizenz verlängern wollen.** ●

Gute Atmung für einen entspannten Rücken nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

WORKSHOP-NR.

406

ZEIT

15.45 - 17.00 Uhr

HALLE

Mehrzweckhalle

LEHREINHEITEN

1,75

Dieser Workshop ist der Einstieg in das ganzheitliche Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung. Es werden das Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ mit seiner Methodik und Didaktik vorgestellt. Die Anatomie und Funktion der Atmung werden in Theorie und Praxis unterrichtet. Verschiedene Atemtechniken unterstützen das Atemtraining. Mit Achtsamkeit und Ritualen wird die Wahrnehmung und Fokussierung auf den eigenen Körper geschult. Aktivierungssequenzen bringen mehr Beweglichkeit in den Oberkörper, entspannt den Oberkörper und verbessert die Ein- und Ausatmung. Integration in den Alltag bringt eine schnelle Nachhaltigkeit und schult die Neuroplastizität. **Dieses Fortbildungsangebot richtet sich insbesondere an Interessenten, die ihre Rückenschul-Lehrer-Lizenz verlängern wollen.** ●

Fitte Füße, gesunde Knie und bewegliches Hüftgelenk für einen gesunden Rücken nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

WORKSHOP-NR.

901

ZEIT

HALLE

LEHREINHEITEN

09.30 - 12.45 Uhr

Online-Workshop

4

In diesem Workshop wird gezeigt, was unterschiedliche Aktivierungen der Füße für Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat haben können. Durch erlebte Anatomie (Muskeln, Knochen, fasziale Strukturen ...) wird ein besseres Verständnis für die Füße und die Ganzheitlichkeit des Körpers vermittelt. Durch mentale Vorstellung und Training der vielen Muskeln um das Knie- und Hüftgelenk herum ergibt sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Problematiken. Zudem werden die vielen faszialen Strukturen des Beines und des Beckens mit unterschiedlichen Materialien achtsam global und punktuell bearbeitet. Einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings können in jede Bewegungsstunde und den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht mehr Wohlbefinden, mehr Freude an Bewegung und Achtsamkeit für den eigenen Körper. ●

Aktivierung der faszialen Strukturen der oberflächigen Rückenlinie, der Wirbelsäule und des Schulter-Nackensbereiches für einen gesunden Rücken nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

WORKSHOP-NR.

902

ZEIT

HALLE

LEHREINHEITEN

14.00 - 17.45 Uhr

Online-Workshop

4

In diesem Workshop wird der Zusammenhang von fließender, elastischer Bewegung vom Fuß bis zum Kopf anhand der oberflächigen Rückenlinie in Theorie und Praxis vermittelt. Die faszialen Strukturen werden durch bewegte und mentale Methoden verständlich und nachhaltig erarbeitet. Zusätzlich werden Zusammenhänge der Wirbelsäule, der Rückenmuskeln und des Schulter-Nackensbereiches mit der oberflächigen Rückenlinie erklärt. Diese wird in einfachen Aktivierungssequenzen an den verschiedenen Körperregionen (Fuß, Achillessehne, Wadenmuskulatur, rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, Lendenfaszie...) bearbeitet. Mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Diese können schnell in Bewegungsstunden und Alltag integriert werden. Es entsteht dadurch mehr Wohlbefinden, Freude an Bewegung, Achtsamkeit und eine Nachhaltigkeit. ●

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

WORKSHOP-NR.

903

ZEIT

HALLE

LEHREINHEITEN

17.30 - 20.45 Uhr

Online-Workshop

4

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

Bewegtes Sitzen für einen entspannten Rücken nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

WORKSHOP-NR.

904

ZEIT

09.30 - 12.45 Uhr

HALLE

Online-Workshop

LEHREINHEITEN

4

In diesem Online-Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich mit einfachen methodischen Mitteln das Sitzen beweglicher, elastischer und ganzheitlich gestalten kann. Zudem wird der Beckenbereich durch erlebte Anatomie und in seiner Ganzheitlichkeit erklärt. Einfache Aktivierungssequenzen für den Becken- und Schulter-Nacken-Bereich können in das Berufsleben, das Home-Office und den Alltag nachhaltig integriert werden. Dadurch entstehen mehr Wohlbefinden, mentale Stärke, weniger Problematiken und eine bessere Achtsamkeit für den eigenen Körper. ●

Referentin

**Christiane Greiner-Maneke**

staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, ganzheitliche Bewegungspädagogin, Rückenschullehrerin des BdR e.V., Leiterin des BdR-Stützpunktes Sachsen-Anhalt ●

Informationen | Anmeldung

Lizenzverlängerung:

Diese Workshops werden als Refresher durch den Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) anerkannt. Zur Verlängerung sind insgesamt 15 Lehreinheiten (LE) notwendig.

Teilnahmegebühr (für 7 LE Präsenz und 8 LE Online):**215,00 €****190,00 € für BdR-Mitglieder****Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online via Website des Sächsischen Turn-Verbandes e.V. (STV).

Rückfragen:

Sächsischer Turn-Verband e.V. | Astrid Bettels

Tel. 03 41 - 14 93 86 75

E-Mail: astrid.bettels@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de