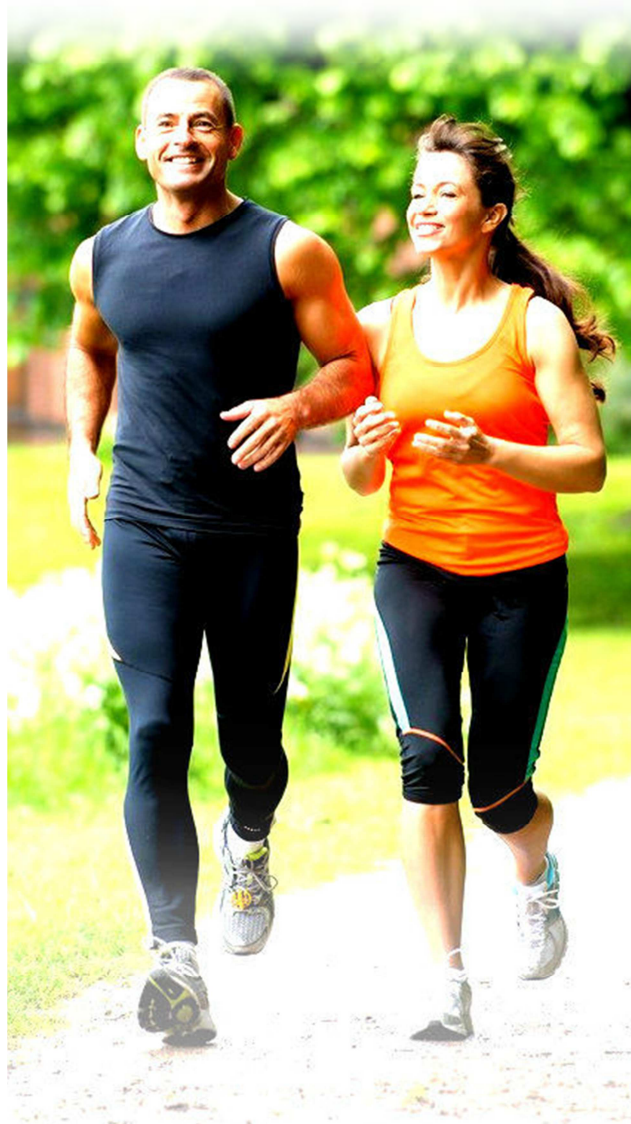


# Aus- und Fortbildungen 2015

## Sportbezirk Oberbayern



BLSV-Sportbezirk Oberbayern

**Kursanmeldung:** [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de)



**Kursanmeldung:** [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de)

**Hinweis:** Bei Kursbuchung gelten unsere [AGB's](#)

## **Inhaltsverzeichnis:**

### **Ausbildungen**

ÜL-C Breitensport/Erwachsen	<a href="#">3</a>
ÜL-B Basis	<a href="#">3</a>

### **Fortbildung nach Schwerpunkten\***

Fitness-Dance-Step	<a href="#">3-7</a>
Sport für Ältere	<a href="#">7-8</a>
Outdoor-, Trend und Laufsport	<a href="#">8-11</a>
Gesundheitssport	<a href="#">11-14</a>
Entspannung; Yoga; Pilates; Qi-Gong; Sinchi	<a href="#">15-18</a>

\*Fortbildungen haben zum Teil schwerpunktübergreifende Inhalte

Kontakt:

BLSV Oberbayern  
Andrea Miller  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
Telefon 089 15702-211,  
Fax 089 15702-212  
[geschaefsstelle@blsv-obb.de](mailto:geschaefsstelle@blsv-obb.de)  
[andrea.miller@blsv.de](mailto:andrea.miller@blsv.de)  
[www.blsv-oberbayern.de](http://www.blsv-oberbayern.de)

### ÜL- C Breitensport/Erwachsene

VA-Ort: Esting  
 Termin: 28.03-02.04., 07.-12.04.2015  
 Prüfung: 18.04.2015  
 Uhrzeit: 8:30-17:30 Uhr

VA-Nr. 101CE0215  
 VA-Ort: Dachau  
 Termin: 26.05-30.05.; 01-07.06., 20.06.2015  
 Uhrzeit: 8:30-17:30 Uhr

VA-Nr. 101CE0315  
 VA-Ort: Neuburg  
 Termin: 17.10., 24./25.10., 31.10., 02.-08.11., 14.11.2015  
 Uhrzeit: 8:30-17:30 Uhr

### ÜL- B-BASIS

VA-Nr. 101BPRAE0115  
 VA-Ort: Altenmarkt  
 Termine: 18-19.04; 24.04.2015  
 Prüfung: 25.04.2015  
 Uhrzeit: 8:30-17:30 Uhr

### Fitness-Dance-Step

#### **Fat Burner BOOTCAMP und Pilates BOOTCAMP**

Training schnell schlank, straff & fit mit AeroKick Cardio Training und athletischen, knackigen Workout-Elementen. Ein vielseitiges und hochwirksames Konzept. Die intensiven, dynamischen Cardio-Elemente aus dem Box- und Aerobictraining regen den Fettstoffwechsel an und schulen die Koordination. In der geschickten Kombination mit dem straffenden und figurformenden Ganzkörperworkout wird die Muskulatur definiert und die Haltung effektiv verbessert. Pilates BOOTCAMP kombiniert die traditionelle Pilates- Lehre mit der Effektivität und Genauigkeit des Boxtrainings. In den jeweiligen Trainingseinheiten werden Kalorien verbrannt, sowie das Herz-Kreislauf-System, die Kraft und Balance trainiert und die Körperkonturen gestrafft. Ganz schnörkellos und auf den Punkt gebracht ist Pilates BOOTCAMP ein Training, das einfach, direkt und effektiv ist.

Zwei verschiedene Exemplarstunden, detaillierte Nachbesprechung der Praxisteile, kurze Technischulung der verschiedenen Boxelemente, Theorie zum Aufbau des Kurskonzepts und Hintergrundwissen, sowie Übungsauswahl.

VA-Nr. 101FB0215  
 VA-Ort: Grasbrunn  
 Termin: 07./08.02.  
 Referent: Heiko Czichoschewski  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

#### **Ball hoch zwei**

Spielerische Aufwärmeinheiten für alle Mannschaftssportarten. Übungen mit Bällen kombiniert mit „Brain Training“ fördern die Konzentration der Ballsportler. Ergänzende Athletik- Parcours steigern die Kraftausdauer und Koordination. Paarübungen verbessern die Schnelligkeit und Reaktion. Ein

Muss für jeden Ballsportler und Coach!

VA-Nr. 101FB0815  
VA-Ort: Ingolstadt  
Termin: 14./15.03.  
Referent: Christian Koch  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“

### **Tiemu GYM - Body-Mind & Balance**

Stabilisation und Gleichgewicht sind die Schwerpunkte dieses Lehrgangs. Methodisch arbeiten die Teilnehmer mit unterschiedlichen propriozeptiven Geräten von TOGU: Brasil, Aerostep, Dynair, Ballstep... Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, die allseits bekannten Elemente aus Gymnastik, Pilates und Yoga bekommen durch den labilen und instabilen Untergrund noch einmal eine Steigerung. Einen besonderen Schwerpunkt setzt der Workshop auf das Training der Tiefenmuskulatur und die Vermittlung mehrere Wege wie der Übungsleiter dies seinen Teilnehmer bewusst machen kann.

VA-Nr. 101FB1415  
VA-Ort: Kleine Nestler Schule München  
Termin: 18./19.04.  
Referenten: Christina Fedeli und Hannah Köhl  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Step für Fortgeschrittene**

Du suchst neue Ideen für deine Step Kurse? Bist dir nicht sicher wie du die Choreographie aufbauen sollst? Oder suchst einfach nach neuen Schritten? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier lernst oder vertiefst du diverse Aufbaumethoden, findest kreative Ideen für neue Schritte und Schrittkombinationen sowie neue Stundenmodelle für deine Kurse (z.B. Double Step, vertikal Step oder asymmetrische Choreographien). Erfahrungen im Unterrichten von Step Kursen sind erwünscht.

VA-Nr. 101FB1615  
VA-Ort: Tutzing  
Termin: 25./26.04.  
Referenten: Claudia Hochberg und Yvonne Hyna  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“

### **Funktionale Gymnastik für fitte Männer**

Ein Ganzkörpertraining der besonderen Art - egal ob Kraft, Ausdauer, Koordination oder Beweglichkeit: hier bleibt nichts auf der Strecke! Durch variantenreiches Training mit unterschiedlichsten Geräten in verschiedenen Organisationsformen gibt der Kurs auch sehr gute Lösungsmodelle speziell für Gruppen mit großem Leistungsunterschied.

VA-Nr. 101FB2015  
VA-Ort: Kleine Nestler Schule München  
Termin: 09./10.05.  
Referenten: Monika Nienaber und Pistauer Michael  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Step Aerobic**

Noch immer ist Step-Aerobic ein gefragtes Ausdauer- und Koordinationstraining. Der systematische Aufbau einer Choreographie ist Voraussetzung für eine gelungene Step- Stunde. Verschiedene Aufbaumethoden und verschiedene Möglichkeiten das Step-Brett zu nutzen, bringen Spaß und Abwechslung in die Stunden.

VA-Nr. 101FB2215

VA-Ort: Esting  
Termin: 13./14.06.  
Referentin: Elvira Sehling-Hagn  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“

### **Effektives Bodystyling**

Bauch-Beine-Po, Rücken und viele mehr. Wer kennt diese Trainingsangebote nicht?! Viele Teilnehmer wollen oder müssen sich fit halten. Damit die Teilnehmer mit Spaß und Freude dabei bleiben, zeigt Ihnen der Lehrgang „Effektives Bodystyling“ viele Möglichkeiten auf, wie es gelingt, solch ein Training abwechslungsreich und mit Spaß zu gestalten.

VA-Nr. 101FB2515  
VA-Ort: Ingolstadt  
Termin: 20./21.06.  
Referentin: Tina Kounelis  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Workout Functional**

Ein funktionelles Training mit verschiedenen Schwerpunkten. In Kombination von Balance Pads und anderen Zusatzgeräten ergibt sich eine Vielzahl an Übungsmöglichkeiten für den Einsatz in unterschiedlichsten Stundenbildern vom Athletiktraining bis zur Seniorengymnastik. Vorrangig wird auf die Körperhaltung und die Bewegungsqualität Wert gelegt. Die Muskeln werden nicht isoliert sondern in Muskelketten trainiert.

VA-Nr. 101FB3115  
VA-Ort: Neuburg  
Termin: 18./19.07.  
Referentin: Claudia Hölzl  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **100 Ideen für Bodystyling / Balance-Übungen auf dem Mini-Trampolin**

Bodystyling ist ein ganzheitliches Training, welches Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Haltung trainiert. Das Training steigert das Körperbewusstsein, stärkt und mobilisiert die äußeren und tiefliegenden Muskeln um Bauch und Rücken. Alle Übungen können in jedes Bodystyling-Angebot integriert werden und geben so viele neue Ideen an die Hand. Die Lehrgangsinhalte umfassen neben einer ausführlichen theoretischen Analyse viele Praxiseinheiten. Balance-Übungen auf dem Mini-Trampolin:

Das effektive Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend, bringt Ausgleich für Körper, Geist und Seele, beugt gegen Osteoporose vor, hat einen hohen Anti-Aging-Effekt und ist für jedermann geeignet.

VA-Nr. 101FB3515  
VA-Ort: Esting  
Termin: 19./20.09.  
Referenten: Claudia Hochberg und Yvonne Hyna  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Fit mix – gesundheitsorientiertes Training im Verein:**

Fascial Fitness, Schlingentraining und funktionelles Training Fascial Fitness, Training von Muskeln und Bindegewebe. Training gegen Muskelverkürzungen, Haltungsschäden, Unbeweglichkeit. Mobilisierungstraining für gesundheitsorientierte Teilnehmer usw. Beim Schlingentraining wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, dabei wird Muskelkraft, Haltung, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Diese Trainingsarten eignen sich hervorragend auch für den Verein und sind bestens geeignet aktuelle Angebote im Gesundheits- und Fitnesssport im

Verein anzubieten.

VA-Nr. 101FB3715  
VA-Ort: Moosburg  
Termin: 26./27.09.  
Referenten: Petra Walter und Andrea Remuta  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

#### **EVERYBODY can DANCE!**

Hip Hop, Jazz, House oder einfach nur Dance - viele Stile die teilweise nur schwer unter einen Hut zu bringen sind. Gerade in den Stunden möchten wir unseren Teilnehmern so viel wie möglich zeigen, doch leider kommt vor lauter Konzentration manchmal der Spaß zu kurz. Manchmal ist eine einfach aufgebaute Stunde viel schöner, weil der Teilnehmer „plötzlich“ tanzen kann. Was aber viel wichtiger ist, es erhöht enorm den FUN Faktor. Hier zeigen wir euch den Weg zu einer Dance-Stunde mit dem gewissen Extra. EVERYBODY can DANCE.

VA-Nr. 101FB4115  
VA-Ort: Puchheim  
Termin: 10./11.10.  
Referentin: Tina Kounelis  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“

#### **Die richtige Vorbereitung für die Ski-Saison**

Skifoarhn, ist des Leibanste, was ma sie nur vorstelln ko....(Wolfgang Ambros, Titel: Schifoan), aber nur wenn einem bei der letzten Abfahrt nicht alles weh tut. Hier wird speziell auf die wichtigsten Muskelgruppen für die Skisaison, egal ob Alpin oder Nordisch, eingegangen. Zudem werden viele theoretische und praktische Hinweise für ein abwechslungsreiches Gruppentraining gezeigt.

Mitbringe: Skischuhe

VA-Nr. 101FB5015  
VA-Ort: Bad Reichenhall  
Termin: 14./15.11.  
Referentin: Tina Kounelis  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C

#### **Ganzkörpertraining zur Muskelstraffung mit und ohne Hilfsmittel**

Stunden mit Ganzkörpertraining zur Muskelstraffung können durch verschiedene Hilfsmittel sehr abwechslungsreich gestaltet werden. Der Workshop zeigt viele Einsatzmöglichkeiten für den Redondo Ball, die TOGU Brasils, Hanteln, Rubberbands, Tubes, etc.

VA-Nr. 101FB5115  
VA-Ort: Mittelstetten  
Termin: 28./29.11.  
Referentin: Bettina Hess  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

#### **„Winterfit für Kinder und Erwachsene“**

Mit neuen Methoden soll durch gezieltes Training der sportmotorischen Fähigkeiten mit und ohne Sportgeräte für den Skisport fit gemacht werden. Ziel jeder Skigymnastikstunde sollte sein, optimale Trainingsreize zu setzen, die Leistungsfähigkeit zu steigern und den Erhalt der körperlichen Gesundheit zu festigen. Mit verschiedenen Ideen und Varianten können alle Komponenten wie Ausdauer, Koordination, Kraft und Schnelligkeit ausreichend beansprucht und gezielt trainiert werden. Die Koordinationsschulung – also auf bestimmte Situationen richtig reagieren zu können – trägt dazu bei, vor Verletzungen zu schützen. Ziel des Lehrgangs ist es, die erworbenen Wissensbestände in den Sportstunden teilnehmerorientiert einzuarbeiten.

VA-Nr. 10106FB0315  
VA-Ort: Truchtlaching  
Termin: 17.10.  
Referent: Mario Sigl  
Umfang: 8 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

## Sport für Ältere

### **Body-Waves & Pilates(partner)50+**

Body-Waves: Altbekannte und neue Übungen in fließenden Bewegungen, die den Körper 50+ in alle Richtungen durchbewegen und mobilisieren. Ein Konzept, das sowohl Kraft-(ausdauer), Beweglichkeit und Gleichgewicht schult und dabei auf die Physiologie und Leistungsfähigkeit des Körpers achtet. Pilatetraining 50+ - Zusammenhänge des Körpers und die Physiologie beachtend, werden sowohl Wahrnehmungs- als auch Kräftigungs- und Entspannungsübungen erarbeitet und in Flows mit und ohne Geräte verbunden.

VA-Nr. 101FB0115  
VA-Ort: Uffing  
Termin: 07./08.02.  
Referentin: Claudia Hölzl  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Stability & Balance 50+ / Myofasciales Training**

Ein Training mit den Schwerpunkten: Gelenkstabilisation, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft(-ausdauer).  
Übungen auf labilen Unterlagen auch kombiniert mit anderen Zusatzgeräten fördern diese wichtigen Voraussetzungen, um auch in späteren Jahren aktiv und selbstständig zu bleiben und damit die Lebensqualität zu erhalten. Die Qualität der Übungen und das Trainieren in Muskelketten spielt dabei eine wichtige Rolle.

VA-Nr. 101FB0315  
VA-Ort: Hurlach  
Termin: 28.02./01.03.  
Referentin: Claudia Hölzl  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **„Funktionale Gymnastik meets Brain Gym“ – Ein seniorenrechtliches Training für Körper und Geist**

Koordinationsschulung und Gehirnjogging mit und ohne Gerät, in Spielen und Tänzen. Funktionelle Gymnastik mit dem Redonoball. Hüfte - Theorie und Praxis (Mobilisationen für das Hüftgelenk, Dehnungen für die hüftumgebende Muskulatur, Kräftigungsübungen für die hüftstabilisierende Muskulatur) Faszination Gymball - alternative Ideen mit dem Riesenball: Spielen, ausdauernd trainieren, kooperieren, kräftigen, mobilisieren, dehnen, entspannen...uvm.

VA-Nr. 101FB1115  
VA-Ort: Kleine Nestler Schule München  
Termin: 28./29.03.  
Referenten: Dürr Kerstin und Rita Harder  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG



**Differenzierter Fitnessmix für die S-Klasse mit strukturierter**

aktiver Körperwahrnehmung Sportive Alternativen, mit denen sich ältere Menschen ihre Selbstständigkeit soweit wie möglich selbst aktiv erhalten können. Samstag: Physiologische sowie psychologische Schwerpunkte werden an den unterschiedlichen Fähigkeiten des Einzelnen anhand von differenzierten Sportmöglichkeiten demonstriert und entsprechend dargestellt und vermittelt. Planen, Umsetzen und Analysieren von Sportinhalten spielerische Elemente zwischendurch (kooperative Spiele, Aufwärm- und Kennenlernspiele) zur Verbesserung von Koordination und Ausdauer. Motivierendes Gehirnjogging, Therabandübungen zur Verbesserung von Koordination, Kraft und Fitness, differenzierte Gleichgewichts-, Balance und Sturzpräventionsübungen. **Sonntag:** Körperwahrnehmung als Grundlage der Kondition und Koordination. Die Signale des Körpers erkennen und damit die Verletzungsanfälligkeit reduzieren sowie die Propriozeption verbessern. Wahrnehmungsorientierte Übungen, die auch Spaß machen; Faszien-Übungen; Übungen für den Alltag und vieles mehr.

VA-Nr. 101FB3815  
 VA-Ort: Ingolstadt  
 Termin: 26./27.09.  
 Referenten: Rainer Trapp und Gabriele Hauser  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Fit im Alter**

Dieser Lehrgang ist vor allem für unsere Zielgruppe 50+. Mit Spaß und Freude werden Übungen durchgenommen, die sämtliche Themenbereiche abdecken, die im Alter an Bedeutung gewinnen. Mit Bewegung zur Lebensqualität (Theorie), Funktions- und Fitnessgymnastik (Präventives Bewegungstraining > Schwerpunkt Tiefenmuskulatur), ganzheitliches Training mit dem Redondoball, verschiedene Entspannungstechniken: Selbstentwicklung durch Bewegung, Entspannung (Partnerentspannung, Vokalatmung) „Die fünf Tibeter“ (Yoga für Einsteiger), Schlingentraining (Kraft im Alter), Sicher im Alltag, Gleichgewichtsschulung, Nordic Walking (Technikschulung).  
 Mitbringen: Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen.

VA-Nr. 101FB4415  
 VA-Ort: Lengdorf  
 Termin: 24./25.10.  
 Referenten: Herbert Peter  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Aktiv und beweglich mit 60+**

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Schuld ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. Mit regelmäßigem Training bleiben die Teilnehmer körperlich und geistig mobil und fit, gewinnen an Sicherheit im Alltag und werden gesund älter. Durch das Schulen der Sinne wird ihre Reaktionsgeschwindigkeit verbessert und Verletzungen und Stürze können vermieden werden. Das sanfte, dynamische Figur- und Gesundheitstraining sorgt für ein jugendlich, frisches und sicheres Auftreten. In Theorie und Praxis erarbeiten wir in diesem Tageslehrgang ein Kurskonzept für die wichtige Zielgruppe „60+“.

VA-Nr. 10106FB0115  
 VA-Ort: Truchtlaching  
 Termin: 14.03.  
 Referentin: Gabi Fastner  
 Umfang: 8 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG



## Outdoor-, Trend und Laufsport

### Testen-Messen-Planen

Wo steht der einzelne Sportler? Wie bewerte ich seine Fitness? Gibt es Defizite? Und wie können diese behoben werden? Mit Hilfe des „B-A-S-KO-K-Test“ werden alle konditionellen Bereiche analysiert, ausgewertet und praxisnah vorgestellt. Aktuelle Informationen aus der Sportwissenschaft liefern für jeden Trainer, ÜL und Sportlehrer klare Antworten bei der Trainingsplanung!

VA-Nr. 101FB0715  
 VA-Ort: Schongau  
 Termin: 07./08.03.  
 Referent: Christian Koch  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“

### InSide & OutSide Training

Bei diesem Programm wird der komplette Körper beansprucht. In Kombinationen aus Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Gleichgewicht mit Geräten wie Schlingen, Theraband, Step, Brasils und Co., wie auch dem eigenen Körpergewicht und Geräten im Freien. Umgesetzt wird dieses Training sowohl „Indoor“ als auch „Outdoor“, d.h. in der Halle, im Park/Wald und im gewöhnlichen Stadtgebiet.

VA-Nr. 101FB1715  
 VA-Ort: Kleine Nestler Schule München  
 Termin: 25./26.04.  
 Referenten: Susanne Makowski und Vanessa Kirchner  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### Funktionelles Lauftraining mit Laufschnelle

Zielgruppenorientiertes Lauftraining mit Schwerpunkt „Gesundheitsorientiertes Laufen“. Bewegungsablauf, Laufkoordination, Laufkondition, Laufhaltung, Laufspiele, individuelle Leistungszielsetzung mit entsprechenden Steigerungsmustern, gelenkschonendes Laufen.

VA-Nr. 101FB1815  
 VA-Ort: Oberaudorf  
 Termin: 25./26.04.  
 Referent: Hans Schmid, Rainer Trapp  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### Funktionelles Walking- / Nordic Walkingtraining mit Bewegungsablaufschule

Zielgruppenorientiertes Walkingtraining mit Schwerpunkt „Gesundheitsorientiertes Walken“. Bewegungsablauf, Walkkoordination, Walkkondition, Walkhaltung, Walkspiele, individuelle Leistungszielsetzung mit entsprechenden Steigerungsmustern, Gelenkschonendes Walken. Unterschiedliche Bewegungs- und Motivationsansätze.

VA-Nr. 101FB2615  
 VA-Ort: Oberaudorf  
 Termin: 27./28.06.  
 Referent: Hans Schmid, Rainer Trapp  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### Mountainbiken

Mountainbike-Workshop für ambitionierte Einsteiger, die zwei- bis vierstündige Touren verkraften und sich für elementare Fahrtechnik, Tourenplanung und -durchführung, das Fahren in der Gruppe sowie für methodisch-didaktische Übungen zur Verbesserung der individuellen Fahrtechnik

interessieren.

VA-Nr. 101FB2915  
VA-Ort: Neubeuern  
Termin: 04./05.07.  
Referente: Matthias Lexa,  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“

#### **Beachvolleyball**

- Einführung in Technik und Spiel
- Spiel- und Übungsformen, Technik-, Taktikschulung
- Beachvolleyball-Regeln

VA-Nr. 101FB3015  
VA-Ort: Beacharena München  
Termin: 18./19.07.  
Referenten: BLSV-Lehrteam  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“

#### **Ausdauer und Fitness richtig trainiert**

Ausdauertraining als Grundagentraining. Durch das Ausloten der optimalen Trainingsherzfrequenz mit Hilfe einer Laktat-Messung im Rahmen von Feld-Tests werden die individuellen Belastungsintensitäten erstellt. Ergänzende Fitness-Parcours sowie spielerische Laufeinheiten gestalten das Ausdauertraining komplex und freudvoll. Für alle Läufer, Fitnesssportler und Mannschaftsbetreuer eine optimale Wissenserweiterung!

VA-Nr. 101FB3215  
VA-Ort: Miesbach  
Termin: 25./26.07.  
Referent: Christian Koch  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C

#### **Outdoorsport als Gesundheitsport**

Klettern und Bouldern ist unter physiologischen Gesichtspunkten betrachtet ein idealer Ausgleichssport. Darüber hinaus wird therapeutisches Klettern von Ärzten auch bei Rückenleiden empfohlen. Weltweit wächst der Klettersport in den Dienstleistungsgesellschaften rasant. Hoher Erlebniswert, nicht selten in der freien Natur genossen, und sein Charakter als „Ganzkörpersport“ machen das Klettern gerade für den sitzenden Computernutzer besonders interessant. Die Fortbildung befasst sich mit den gesundheitlichen Aspekten des Kletterns und widmet sich schwerpunktmäßig der Praxis dieses interessanten Sportes. Slackline, die Leine zwischen zwei Bäumen, welche immer öfters in Parks zu sehen ist. Doch auch im Sport und in der Sporttherapie wird sie immer öfters als Trainingsmittel eingesetzt. Sie erhalten einen Einblick in das Slacklinetraining, Sicherung, Heranführung und Einsatzmöglichkeiten.

VA-Nr. 101FB3415  
VA-Ort: Inzell  
Termin: 25./26.07.  
Referenten: Matthias Held und Nils Schützenberger  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

#### **Fit und gesund in den Alltag - Training in Natur und Halle**

Wie geht man gesundheitsorientiert an seine Grenzen? Der Lehrgang zeigt euch wie man seinen Körper mithilfe von Medizinball, Reckstangen, Kästen u.v.m. vor neue Herausforderungen stellt. Ob Indoor oder Outdoor, überall findet man Fitnessgeräte die ein ganzheitliches und funktionales Training unterstützen.

VA-Nr. 101FB3615  
 VA-Ort: Kleine Nestler Schule München  
 Termin: 19./20.09.  
 Referenten: Alina Rittmeyer und Hannah Köhl  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### Erlebnispädagogik mit Entspannungsphasen

Der Schwerpunkt liegt auf Power mit gruppenspezifischen und erlebnispädagogischen Elementen unter Einbeziehung von Großgeräten. Höhepunkte bilden Bewegungslandschaften, Bewegungshöhlen, Bewegungsparcours und Bewegungsbaustellen. Um dazwischen wieder „herunter“ zu kommen, zur „Ruhe“ zu kommen, „Stress“ abzubauen, gibt es jeweils nach den Powereinheiten ein Stück Entspannung. Zur Anwendung kommen dabei verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Dies beinhaltet Fantasiereisen, Atem- und Imaginationstechniken und Gehmeditation.

VA-Nr. 101FB4015  
 VA-Ort: Feldkirchen-Westerham  
 Termin: 10./11.10.  
 Referent: Josef Glatt-Eipert  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

## Gesundheitssport

### Beckenboden/Rücken

Wie kann in Rückenkursen durch neue Ideen, Variationen mehr Abwechslung geboten werden? Die Anatomie und Funktion des Beckenbodens wird vermittelt und durch Übungen anschaulich gemacht. Um die Beckenbodenübungen gezielt in den Kurs integrieren zu können, werden hilfreiche Tipps vermittelt.

VA-Nr. 101FB0415  
 VA-Ort: Denkendorf  
 Termin: 28.02./01.03.  
 Referenten: Claudia Hochberg und Elvira Sehling-Hagn  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### Bodyscan im Verein – Unser Körper von Kopf bis Fuß

#### Teil 1: Wirbelsäule, Füße und Knie

Alle Bewegungen des Menschen verlaufen in Diagonalen. Aktive Muskelketten sorgen für physiologische, d.h. ergonomische und alltagstaugliche Bewegungen. Systematisch konzipierte Übungen aus dem Bereich Spinaldynamik, Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung, Stretching, Gelenktraining – Alltagsergonomie, diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining: Beste Voraussetzung für alle Lauf- und Gehsportarten und helfen uns die Alltagsbelastungen für unseren Körper zu meistern. Aufbauend auf die erfolgreichen Kurse der letzten Jahre (Trilogie: Locker sein macht stark 1-3) erfahren wir eine umfassende Sammlung von ADLs (activities of daily life), also alltagstauglichen Übungen für Jedermann/Jedefrau. Eine gut verständliche Theorie lässt uns viel Raum für das „Lernen durch Erfahren“. Ein ausführliches Skript für jeden Teilnehmer kann erworben werden. So können wir uns ganz auf unsere Körperarbeit einlassen. Die meisten Übungen sind in slow motion und somit für Sportprofis wie Bewegungseinsteiger gleichermaßen geeignet.

VA-Nr. 101FB0515  
 VA-Ort: Tutzing  
 Termin: 07./08.03.  
 Referentin: Eva Braunstorfinger

Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Bodyscan im Verein – Unser Körper von Kopf bis Fuß**  
**Teil 2: Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule**

Alle Bewegungen des Menschen verlaufen in Diagonalen. Aktive Muskelketten sorgen für physiologische, d.h. ergonomische und alltagstaugliche Bewegungen. Systematisch konzipierte Übungen aus dem Bereich Spinaldynamik, Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung, Stretching, Gelenktraining – Alltagsergonomie, diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining: Beste Voraussetzung für alle Lauf- und Gehsportarten und helfen uns die Alltagsbelastungen für unseren Körper zu meistern. Aufbauend auf die erfolgreichen Kurse der letzten Jahre (Trilogie: Locker sein macht stark 1-3) erfahren wir eine umfassende Sammlung von ADLs (activities of daily life), also alltagstauglichen Übungen für Jedermann/Jedefrau. Eine gut verständliche Theorie lässt uns viel Raum für das „Lernen durch Erfahren“. Ein ausführliches Skript für jeden Teilnehmer kann erworben werden. So können wir uns ganz auf unsere Körperarbeit einlassen. Die meisten Übungen sind in slow motion und somit für Sportprofis wie Bewegungseinsteiger gleichermaßen geeignet.

VA-Nr. 101FB1515  
 VA-Ort: Reichertshofen  
 Termin: 18./19.04.  
 Referentin: Eva Braunstorfinger  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Gesund und fit: Intelligent und individuell zum Gewichtsmanagement**

Ein Ziel vieler Menschen ist es ein gesundheitsbewusstes Gewichtsmanagement durchzuführen. Zusätzlich haben die Menschen den Wunsch, dass die Umsetzung einfach, effektiv, mit Spaß und langfristig möglich ist. Es werden Übungen und Training vorgestellt, verschiedene Workouts, die in die Sportstunden zum gezielten Gewichtsmanagement eingesetzt werden können. Es geht um systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Übungen zur Stabilisierung und zum Bodystyling, Ausdauertraining und Entspannung. Wir erreichen bessere Fitness und Kondition, mehr Kraft und Energie, Fettabbau, einen niedrigeren Blutdruck und günstigere Cholesterinwerte. Außerdem sieht man besser aus und auch die Laune steigt.

VA-Nr. 101FB1915  
 VA-Ort: Miesbach  
 Termin: 09./10.05.  
 Referenten: Andrea Remuta und Petra Walter  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Rücken Fusion - Rücken Fusion No. 2**

Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch: Die Fusion aus Bewegungselementen der Zen-Gymnastik, Yoga, Qi Gong, Pilates und funktionell- klassischen Kräftigungsübungen macht es möglich. Effektive Core Moves und Bauchübungen, Mobilisationen, Dehnungen sowie Kraft, Balance und Konzentration. Das Beste aus allen Bewegungsformen ergibt ein effektives und modernes Rückentraining. In diesem Lehrgang werden Ihnen viele Ideen und Anregungen für Ihre Rückenkurse zur Ergänzung, Erweiterung und Auffrischung Ihrer Übungsvielfalt vermittelt.

VA-Nr. 101FB2115  
 VA-Ort: Altötting  
 Termin: 13./14.06.  
 Referent: Heiko Czichoschewski  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Funktionelles Aufwärmen**

Funktionelles Aufwärmen zur Verletzungsprophylaxe – Dehnen in der Erwärmung? - Sinn oder Unsinn? Wie lassen sich durch Aufwärmen Verletzungen im Sport vermeiden? Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, Anregungen, neue Ideen, kleine Spiele und das Erarbeiten eines strukturierten Aufwärmens!

VA-Nr. 101FB2415  
 VA-Ort: Erding  
 Termin: 20./21.06.  
 Referentin: Nia Leitner  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Fit trotz Arthrose - Fitnessstraining rund um die arthrosebedrohten Gelenke**

Bewegung beugt Gelenk-, Wirbelsäulenproblemen und Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein ganz entscheidender Teil der Sport-Therapie bei degenerativen Skeletterkrankungen. Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen und Gelenke aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert, die Gelenke geschult werden. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, genauso wie die Muskelmasse. Wie betreue ich Sportinteressierte mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates? Dies wird im Lehrgang mit Übungen zum Muskelaufbau gelenkschonend, knochenaufbauend aufgezeigt. Es geht um Kraft, Koordination und Geschicklichkeitsübungen, sie werden in einer bunten Vielfalt abwechslungsreich vermittelt.

VA-Nr. 101FB2715  
 VA-Ort: Hallbergmoos  
 Termin: 27./28.06.  
 Referentin: Petra Walter, Andrea Remuta  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Gesundheitsorientierter Sport aus ärztlicher Sicht**

Gesundheitsorientierter Sport hat vielfältige positive Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, körperlich und psychisch. Der Lebensstil beeinflusst diese wesentlich. Dies in präventiver Hinsicht (gesund bleiben) als auch in der Therapie verschiedener Erkrankungen. Im Fokus dieser Fortbildungsveranstaltung steht der Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) in Verbindung mit der koronaren Herzkrankheit und Herzinfarkt und auch der Bewegungsapparat/Rücken. Thema sind wesentliche wissenschaftliche Erkenntnisse und ein Update der neuesten Forschungsergebnisse. Und das immer im Blick auf die praktische Umsetzung. Einschließlich wichtiger Elemente der 1. Hilfe, abgerundet mit dem Thema „Motivation“. Den praktischen Teil bilden „Nordic Walking“ mit Ausdauervarianten und ein Rückenprogramm mit einer erfahrenen Physiotherapeutin. Also ein intensives Wochenende – es lohnt sich!

VA-Nr. 101FB4215  
 VA-Ort: Miesbach  
 Termin: 17./18.10.  
 Referent: Marcus Kowasch  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Ein „Faszien“-ierendes Training**

Faszien brauchen verschiedene Reize und Bewegung um sie optimal zu trainieren und gesund zu erhalten. Stiefmütterlich behandelt, kann dies zu Problemen im ganzen Körper führen und im Sport die optimale Leistungsfähigkeit einschränken. Somit ergibt sich die Wichtigkeit der Einbeziehung von Faszien in jedes Training.

VA-Nr. 101FB4515  
 VA-Ort: Anzing  
 Termin: 24./25.10.  
 Referentin: Claudia Hölzl  
 Umfang: 15 UE

LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Bodyscan im Verein – Unser Körper von Kopf bis Fuß Teil 3 Schulter-, Nacken- und Halsregion**

Alle Bewegungen des Menschen verlaufen in Diagonalen. Aktive Muskelketten sorgen für physiologische, d.h. ergonomische und alltagstaugliche Bewegungen. Systematisch konzipierte Übungen aus dem Bereich Spinaldynamik, Wirbelsäulen-Gymnastik mit Haltungskorrektur und Kräftigung, Stretching, Gelenktraining – Alltagsergonomie, diverse Entspannungstechniken sowie Gehtraining: Beste Voraussetzung für alle Lauf- und Gehsportarten und helfen uns die Alltagsbelastungen für unseren Körper zu meistern. Aufbauend auf die erfolgreichen Kurse der letzten Jahre (Trilogie: Locker sein macht stark 1-3) erfahren wir eine umfassende Sammlung von ADLs (activities of daily life), also alltagstauglichen Übungen für Jedermann/Jedefrau. Eine gut verständliche Theorie lässt uns viel Raum für das „Lernen durch Erfahren“. Ein ausführliches Skript für jeden Teilnehmer kann erworben werden. So können wir uns ganz auf unsere Körperarbeit einlassen. Die meisten Übungen sind in slow motion und somit für Sportprofis wie Bewegungseinsteiger gleichermaßen geeignet.

VA-Nr. 101FB4615  
 VA-Ort: Miesbach  
 Termin: 24./25.10.  
 Referentin: Eva Braunstorfinger  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Beckenboden / Rücken**

Wie kann in Rückenkursen durch neue Ideen, Variationen mehr Abwechslung geboten werden? Die Anatomie und Funktion des Beckenbodens wird vermittelt und durch Übungen anschaulich gemacht. Um die Übungen Beckenbodenübungen gezielt in den Kurs integrieren zu können werden hilfreiche Tipps vermittelt.

VA-Nr. 101FB4715  
 VA-Ort: Schongau  
 Termin: 07./08.11.  
 Referenten: Claudia Hochberg und Elvira Sehling-Hagn  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **„Beschwingt-Entlastet-Aufgerichtet“**

Die Halswirbelsäule, der Schultergürtel und die Brustwirbelsäule werden im besonderen Maße durch einseitige Muskelbelastungen beansprucht. Die Folgen sind Beschwerden im Halswirbelsäulenbereich, Fehlhaltungen des Schultergürtels und eine unbewegliche Brustwirbelsäule. Lernen Sie in diesem Lehrgang Übungen kennen, mit denen sie die Hals- und Nackenmuskulatur stärken und somit den Kopf besser ausbalancieren können und die Halswirbelsäule zu entlasten. Lernen Sie, ihren Schultergürtel wieder auszurichten und so eine bessere, aufgerichtete Haltung zu erlangen. Durch entsprechende Übungen wird die Brustwirbelsäule wieder beweglicher und Ihr Gang beschwingter. Sie sind eingeladen, ihrem vernachlässigten Teil der Wirbelsäule an diesem Tag mehr Beachtung und Aufmerksamkeit zu schenken. Der angebotene Lehrgang dient mit Theorie und Praxis der Qualitätssicherung und Qualitätsweiterentwicklung.

VA-Nr. 10106FB0215  
 VA-Ort: Truchtlaching  
 Termin: 18.04.  
 Referentin: Maren Pettenkofer  
 Umfang: 8 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

## Entspannung; Yoga; Pilates; Qi-Gong; Sinchi

**Sonnengruß und Bewusstheit**

Surya Namaskara - der Sonnengruß ist eine Bewegungsabfolge, von 12 unterschiedlichen Körperhaltungen/Asanas im Hatha Yoga, der sehr langsam und bewusst geübt, in haltungsbedingte Muskelstreckungen und -spannungen hineinspüren lässt, im Atemfluss bewegt, die Flexibilität des Körper wieder belebt (pranisch/energetisch) bewusster zu sein, d.h. die Bewusstheit des Augenblicks zu schulen. Eine Klangentspannung mit obertonreichen Klanginstrumenten zum Abschluss des Tages unterstützt das Erfahrene zu integrieren und zu vertiefen.

VA-Nr. 101FB0615  
 VA-Ort: Esting  
 Termin: 07.03.2015  
 Referentin: Sabine Lehneis  
 Umfang: 8 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Pilates, Stretching und Entspannung I**

Pilates: Einführung in die Pilatestechnik, Übungen mit Variationen, Anatomie der beanspruchten Muskulatur. Stretching: funktionelle Dehnübungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Anatomie der zu dehnenden Muskulatur. Kurze Entspannung zum Schluss.

VA-Nr. 101FB1015  
 VA-Ort: Erding  
 Termin: 18-19.04.2015  
 Referentin: Nia Leitner  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Qi Gong und Achtsamkeit**

„Achtsamkeit ist eine einfache und gleichzeitig hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Jon Kabat-Zinn) Achtsamkeits- und Qi Gong-Übungen fördern Entspannung, ein gutes Körpergefühl sowie innere Gelassenheit. In Ruhe können wir erforschen, was uns Kraft gibt, was unsere Energie in Fluss bringt und was uns hilft, sich lebendig und verbunden zu fühlen. Verschiedene Achtsamkeits- und Qi Gong-Übungen werden vorgestellt um dies in verschiedene Stundenbilder einbauen zu können.

VA-Nr. 101FB1215  
 VA-Ort: Altötting  
 Termin: 28./29.03.  
 Referentin: Manuela Jacob  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Yoga und Pilates im Vergleich**

Yoga und Pilates sind zwei sehr beliebte Trainingsformen aus dem Body & Mind Bereich. Beide haben das Ziel den Körper zu stärken, die Konzentration und Koordination zu verbessern und menschliche Energie zu wecken. Gleichzeitig ist die Entspannung ein wichtiger Teil des Trainings. Jedoch bestehen bezüglich Geschichte, Zielgruppe, Technik, Atmung, Wirkung etc. große Unterschiede. Umso spannender ist es, beide Trainingsformen zu kennen und vielleicht sogar eine Verbindung der beiden zu schaffen. Im Kurs werden verschiedene Yogaformen sowie das Pilates-Training in Theorie und Praxis aufgeschlüsselt.

VA-Nr. 101FB1315  
 VA-Ort: Grasbrunn  
 Termin: 18./19.04.  
 Referentin: Bettina Hess



Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Hatha Yoga und Atem für Bewusstheit und Entspannung**

An diesem Tag besteht die Möglichkeit sich des Atems während der Asanas/Körperhaltungen/Übungen bewusster (als gewöhnlich) zu sein, diverse Atemübungen – Pranayama im Yoga genannt – kennen zu lernen und den Unterschied zwischen „freiem“ Atem und Atem-Lenkung erleben. Prana, gleich Lebensenergie und Vitalkraft, kann durch diese Übungen als sanftes Strömen, Kribbeln und weiches, warmes Fließen im Körper entdeckt und wahrgenommen werden, als das, was uns bewegt. Eine Klangentspannung mit obertonreichen Klanginstrumenten zum Abschluss des Tages unterstützt das Erfahrene zu integrieren und zu vertiefen.

Teilnahmevoraussetzung: Yoga-Praxis, körperliche Flexibilität und psychische Stabilität

VA-Nr. 101FB2315  
VA-Ort: Pulling  
Termin: 13.06.  
Referentin: Sabine Lehneis  
Umfang: 8 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Sinchi – Im Einklang mit den Elementen**

Sinchi-Übungen sind Energieübungen, die fließend ausgeführt werden und sie verbinden viele Bewegungselemente aus dem fernöstlichen System miteinander. Durch Übungen für das innere Gleichgewicht erreichen wir die Balance in unserem Leben. Es ist ein dynamisches aber auch entspannendes Bewegungsprogramm für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Mit einfachen und fließenden Bewegungen lernen wir unsere Kräfte zu aktivieren und in die richtigen Bahnen zu lenken. Wir lernen dadurch unsere Lebenselemente kennen: Feuer, Wasser, Erde und Luft.

VA-Nr. 101FB2815  
VA-Ort: Tutzing  
Termin: 04./05.07.  
Referentin: Manuela Jacob  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Chill Out and Emotional Moves**

Chill Out - Entspannungstechniken: Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten werden gemeinsam erarbeitet. Die verschiedenen Module können als Ganzes eingesetzt oder auch einzelne Segmente in den bestehenden Kursen individuell angewendet werden. Ziel ist u.a. eine allgemeine Harmonisierung von Körper und Geist. Durch die Harmonisierung von Körper und Psyche, kann man sich in Stress- Situationen gelassener verhalten und schläft besser. Nach den Übungen werden die Teilnehmer sich sehr entspannt fühlen.

Emotional Moves - Harmonie trifft Energie, Kraft verbindet sich mit Geschmeidigkeit. Aus einzelnen Körperskulpturen entsteht ein intensiv erlebter Bewegungsfluss. Dieses einzigartige Trainingskonzept vereint Fettverbrennung und sanftes Muskeltraining. Westliche Gymnastikmethoden, Tanz und asiatische Bewegungskünste verbinden sich zu einer harmonischen Einheit: Bodystyling für straffe Muskeln, Rückenschule gegen Verspannungen, Ballett- und Pilates-Elemente für die Haltung, Yoga für mehr Beweglichkeit und Tai Chi für die seelische Ausgeglichenheit.

VA-Nr. 101FB3315  
VA-Ort: Estin  
Termin: 25./26.07.  
Referent: Heiko Czichoschewski  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Pilates Variationen**

In diesem Kurs werden verschiedene Übungen ins Pilates abgewandelt. Unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien werden Pilatesübungen für spezifische Krankheitsbilder vermittelt. Weiter lernen Sie Pilatesübungen, welche mit unterschiedlichen Kleingeräten (z.B. Rolle, Ring oder Redondoball) durchgeführt werden, kennen.

VA-Nr. 101FB4315  
 VA-Ort: Erding  
 Termin: 17./18.10.  
 Referentin: Nia Leitner  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Hatha Yoga bei Rückenbeschwerden- Mehr Beweglichkeit durch Stretch- und Fascientraining!**

Wir widmen uns ganz dem Rücken und der Wirbelsäule und entdecken, dass Körper-Bewusst-Sein von den Füßen bis zum Scheitel wichtig und hilfreich ist, um den ganzen Körper/alle Muskeln zunächst entspannen und dann stärken zu können. Mit sanften Yogaübungen/Asanas den Körper wieder neu oder anders „spüren“ lernen. Die Muskeln werden gestreckt/ gedehnt, damit sich Verspannungen lösen können - immer in Verbindung mit dem Atem und bewusster Aufmerksamkeit des Augenblicks. Zum Ausklang des Tages gibt es eine Tiefen-Entspannung mit obertonreichen Instrumenten, wie Tibetische Klangschaalen, Gong, Monochord, Stimme, u.v.a. Welchen Einfluss haben Stretch- und Faszientraining auf die Beweglichkeit? Welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welchen Einfluss sie auf Muskeln und Gelenke haben soll in diesem Workshop aufgezeigt werden. Aber nicht nur Trainingstheorie, sondern die praktische Umsetzung wird geübt, um neue Ideen und Eindrücke für die eigenen Stunden mitnehmen zu können.

VA-Nr. 101FB3915  
 VA-Ort: Esting  
 Termin: 10./11.10.  
 Referenten: Sabine Lehneis und Elvira Sehling-Hagn  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Bewegung zum Wohlfühlen**

Sanfte Stundenbilder. Mobilisation, Dehnen und Kräftigen. Atem- und Entspannungstechniken sowie Entdeckung der Körpermitte in Theorie und Praxis.

VA-Nr. 101FB4815  
 VA-Ort: Esting  
 Termin: 07./08.11.  
 Referentin: Petra Silberbauer  
 Umfang: 15 UE  
 LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

**Yoga trifft Sportwissenschaft**

Dieser neue Lehrgang zur Lizenzverlängerung versucht, nicht nur den Yoga-Interessenten, sondern vor allem den Breiten- und Fitnesssportler (Marathonläufer, Ballsportler, Kraftathlet) die Wirkung von Yoga näherzubringen. Dabei werden interessante wie objektive Begründungen/Antworten aufgezeigt. Somit fällt es leichter, den Sinn des Yoga besser zu verstehen und in sein „knackiges“ Training mit einzubauen. Der Wechsel von Theorie und Praxis, sowohl aus dem Bereich Athletiktraining und Yoga, lassen diesen Lehrgang zu einer Bereicherung für alle Übungsleiter werden.

VA-Nr. 101FB4915  
 VA-Ort: Pöcking  
 Termin: 14./15.11.  
 Referenten: Bettina Hess und Christian Koch  
 Umfang: 15 UE

LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Buddha Balance**

Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zurück zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Ein Großteil der Übungselemente lässt sich auch Ideal in Wirbelsäulen- und Rückenurse integrieren.

VA-Nr. 101FB5215  
VA-Ort: Uffing  
Termin: 28./29.11.  
Referent: Heiko Czichoschewski  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG

### **Qi Gong und Achtsamkeit**

„Achtsamkeit ist eine einfache und gleichzeitig hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Jon Kabat-Zinn) Achtsamkeits- und Qi Gong-Übungen fördern Entspannung, ein gutes Körpergefühl sowie innere Gelassenheit. In Ruhe können wir erforschen, was uns Kraft gibt, was unsere Energie in Fluss bringt und was uns hilft, sich lebendig und verbunden zu fühlen. Verschiedene Achtsamkeit,- und Qi Gong-Übungen werden vorgestellt, um dies in verschiedene Stundenbilder einbauen zu können.

VA-Nr. 101FB5315  
VA-Ort: Reichertshofen  
Termin: 05./06.12.  
Referentin: Manuela Jacob  
Umfang: 15 UE  
LZV: ÜL-C, Tr-C „TFG“, ÜL-B „P“, ÜL-B „SfÄ“, SPG