

Fortbildungen vom BS Berlin 2010

Aerobic im Behindertensport				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F1	20.02.2010 / Berlin- Charl.bg.	22.01.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Aerobic kann krankheits- und behinderungsspezifisch abgewandelt werden, so dass ein geeignetes motivierendes Ausdauertraining, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, durchgeführt werden kann.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 60/ 80</p>				

Stepp-Aerobic im Behindertensport				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F2	21.02.2010 / Berlin-Charl.bg.	22.01.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Aerobic und Stepp-Aerobic können krankheits- und behinderungsspezifisch abgewandelt werden, so dass ein geeignetes motivierendes Ausdauertraining, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, durchgeführt werden kann.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 60/ 80</p>				

Entspannungscocktail				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F3	13.03.2010/ Berlin	12.02.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Atem und Bewegung, 12 Übungen zur Selbstregulation. Was bewirken Phantasiereisen, wie kann ich damit die Sinne schulen, wie komme ich zu meiner eigenen Phantasiereise? Was man immer schon über Phantasiereisen wissen wollte-sollte.</p> <p>Zielgruppe: Alle</p>				

Ganzheitliches Beckenbodentraining				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F4	14.03.2010/ Berlin	12.02.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe, die wie jede andere trainiert werden möchte. Durch die Vernetzung mit der Tiefenmuskulatur des Rückens, des Bauches und der Hüfte findet eine Aufrichtung bzw. Verbesserung der Haltung statt. Durch Elemente aus dem Pilates-Training und Wirbelsäulengymnastik wird das Bewegungsangebot erweitert und das Tabuthema Inkontinenz aus der Grauzone einer Gymnastikstunde geholt.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80</p>				

Pilates für Anfänger mit dem Pilatesband und Mattenprogramm				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F5	20.3./21.3.2010/ Berlin-Tempelhof	19.02.2010	16	80,-€
<p>Inhalte: Kennenlernen von Pilates Übungen mit Overball und Pilatesband. Wir erlernen Grund- und Aufbauübungen und erarbeiten uns ein Mattenprogramm. Versch. Erwärmungsübungen runden das Programm ab.</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p>				

Inklusion im Sport und durch den Sport				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F6	25.03.2010 Berlin-Charl.bg.	25.02.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Das Prinzip der Integration strebt noch die Eingliederung behinderter Menschen in die bestehende Gesellschaft an; Inklusion dagegen will die Veränderung bestehender Strukturen dahingehend, dass die Unterschiedlichkeit der einzelnen Menschen die Normalität ist. Jeder Mensch soll die Unterstützung und Hilfe erhalten, die er für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (und dazu gehört unbedingt auch der Sport) benötigt.</p> <p>Zielgruppe: Alle!</p> <p>Besonderheiten: Abendveranstaltung</p>				

Workout Classics				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F7	24.04.2010/ Berlin	26.03.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Hier werden wir dem Klassiker „BBP“ eine Vielzahl von effektiven Kräftigungsübungen hinzugeben. Der Schwerpunkt liegt auf motivierenden und funktionellen Kräftigung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. Die praxisorientierte Fortbildung bietet einen Querschnitt der Möglichkeiten eines gesundheitsorientierten Sporttreibens an, mit dem Ziel, auf dem aktuellsten Stand zu sein.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80</p>				

Psychomotorik im Wasser – Berücksichtigung spezieller Krankheitsbilder				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F8	25.04.2010 / Berlin-Tempelhof	26.03.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Theorie und Praxis zu bestimmten Krankheitsbildern, Aufbau einer Motopädagogik-Stunde, Wahrnehmung, Autogenes Training, Aggressionsabbau</p> <p>Zielgruppe: 30/ 60/ 70</p>				

Praxisseminar Kanu und Rudern für Alle				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F9	08. /09.05.2010 Berlin-Grünau	16.05.2010	16	80,-€
<p>Inhalte: Ziel des Seminars ist es, die Möglichkeiten der Wassersportart Kanu aufzuzeigen und die grundlegenden Techniken zu erlernen. Fragen zur Organisation einer Kanutour, mögliche Bootsanpassungen und Hilfsmittel, sowie Sicherheitsaspekte sollen erörtert werden. Orientiert an den Interessen und Vorerfahrungen der TN können unterschiedliche Ruderboote getestet und Themen des „adaptive Rowing“ erörtert werden. Die praktische Erprobung unterschiedlicher Boote ist Hauptbestandteil des Seminars (u.a. Spiele auf dem Wasser und eine kleine Tour).</p> <p>Zielgruppe: 30/40/50/60//70/80</p> <p>Besonderheiten: Praxisseminar, auch für Rollstuhlfahrer</p>				

Tai Ji/ Qigong für Anfänger				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F10	29.5./30.5.2010 Berlin-Tempelhof	30.04.2010	16	80,-€
<p>Inhalte: Kennenlernen von Grundlagen und Prinzipien des Tai Ji und der Qigong Lehre sowie Einstieg in kl. Formen des Qigong. Einstieg in das daoistische Übungssystem des Liuhebafa, weit älter als Tai Ji.</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Besonderheiten: Keine</p>				

Funktionelle Gymnastik				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F11	05.06.2010 / Berlin	07.05.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Wann ist eine Gymnastik funktionell? Was ist funktionell mit 60+ und welche Differenzierungsmöglichkeiten habe ich als Übungsleiter. Warum sind die Themen Gleichgewicht und Koordination genau so wichtig wie Kraft und Entspannung für eine abwechslungsreiche Gymnastik. In diesem Kurs werden wir besonders unsere Aufmerksamkeit auf unsere Körpermitte bzw. Beckenboden richten und Übungen besprechen, die zur Stabilisation, Flexibilität und Entspannung dienen.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80</p>				

Das Trampolin als Therapie- und Fördermittel				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F12	12.06.2010 / Berlin-Prenzl.bg	12.05.2010	10	50,-€
<p>Inhalte: Theoretische Grundlagen zum Trampolin, Einweisung in die Handhabung, das Trampolin spüren mit und ohne Hilfe, sensorische Fördermöglichkeiten auf dem Trampolin, Sprungvariationen, Phantasiegeschichten mit dem Trampolin, Einsatzmöglichkeiten aufzeigen für Menschen mit schweren Behinderungen</p> <p>Zielgruppe: 30 / 60/ 70</p>				

Fortbildung zum Nordic Walking Medical Coach				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F13	26./ 27.06.10; 03.07.10/ Berlin	28.05.2010	21	105,-€
<p>Inhalte: Die Teilnehmer werden in Theorie und Praxis der Nordic Walking-Technik sowie deren methodisch-didaktischer Vermittlung und den Besonderheiten bei verschiedenen Krankheits- und Behinderungsbildern weitergebildet. Nach bestandener Prüfung wird das Zertifikat des <i>Nordic Walking medical Coach</i> verliehen, wobei sich <i>medical</i> auf das Profil der eigenen Fachübungsleiterlizenz(en) bezieht.</p> <p>Zielgruppe: 30/40/50/-/70/80</p> <p>Besonderheiten: gültige Fachübungsleiterlizenz Rehabilitationssport, Mindestalter: 20 Jahre</p>				

Tanzen mit Behinderten – Teil 1				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F14	03./04.07.2010/ Berlin-F-Hain	04.06.2010	16	80,-€
<p>Inhalte: Grundlagen der tänzerischen Arbeit mit Menschen mit Behinderung. Neben der Einführung in Musiktheorie sowie dem methodisch und didaktischen Aufbau innerhalb des Unterrichts wird besonderer Wert auf das behinderungsspezifische Unterrichten in der Gruppe gelegt. Im Rahmen von praktischen Erfahrungen werden z.B. fertige Tanzbeschreibungen gelesen und umgesetzt sowie einige behinderungsspezifisch angepasste Tänze vorgestellt, außerdem sollen erste Grundlagen in Musikanalyse und Choreografieentwicklung gelegt werden.</p> <p>Zielgruppe: 30/40/50/60/70/80</p> <p>Besonderheiten: Tanzen 2 als Aufbau möglich; keine tänzerischen Vorkenntnisse notwendig</p>				

Sport und Krebs – präventive und therapeutische Effekte				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F15	03.07.2010 / Berlin	05.06.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Tumorpräventive Effekte und Sport, Krebsprävention durch Sport, Sport in der Krebstherapie, Krafttraining und Tumorkachexie.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40</p> <p>Besonderheiten: Theoriefortbildung</p>				

Nordic Walking – Anti-Sresstraining und Gewichtsreduktions-Training				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F16	04.09.2010/ Berlin-Tempelhof	06.08.2010	5	25,-€
Inhalte: Kurzprogramme zur Integrierung in ein Nordic Walking-Training: Antistress-Training, Gesundheitstraining, BBP-Training, Gehmeditation Zielgruppe:				

Alte Spiele neu entdeckt				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F17	11.09.2010 / Berlin	13.08.2010	8	40,- €
Inhalte: Spiele gehören schon immer zur menschlichen Entwicklung und bilden ein grundlegendes Element unserer Kultur. Gemeinsam wollen wir kleine und große Spiele spielen und so modifizieren, dass sie für die unterschiedlichsten Bedürfnisse weiterentwickelt werden. Der Lehrgang wird sehr praxisorientiert durchgeführt. Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80 Besonderheiten:				

Lehrgang zur Erlangung der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F18	18.09.2010/ Berlin-Charl.bg.	30.08.2010	10	20,- €
Inhalte: Bedingungen für die Anwendung dieser speziellen Leistungsanforderungen. Informationen über Behinderungsklassen. Grundsätzliche Bestimmungen über die Zulassung oder den Ausschluss bei bestimmten Erkrankungen. Zusammenarbeit mit den Ärzten. Handhabung der Bedingungen und der Formalitäten. Behandlung der Ausnahmeregelungen bei bestimmten oder mehrfachen Behinderungen durch den Sportabzeichen-Beauftragten des BSBerlin. Zielgruppe: 30/-/50/60/70/80 Besonderheiten: Erfahrungen aus Prüfertätigkeiten sind erwünscht, nicht Bedingung.				

Medizin für den Rücken				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F19	28.8./29.8.2010/ Berlin-Tempelhof	30.07.2010	16	80,-€
Inhalte: Einfache Übungen zur Rückenstabilisierung und Wahrnehmung in Verbindung mit trad. chin. Medizin und Entspannungstechniken aus der chin. Bewegungslehre. Die Übungen sind gut in Rückenstunden einzubringen. Zielgruppe: 30/40/50/60/70/80				

Tanzen mit Senioren				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F20	25.09.2010/ Berlin-F-Hain	30.08.2010	8	40,-€
Inhalte: Berücksichtigung der altersgegebenen Bedingungen; Einführung Musiktheorie und Choreographieerstellung; Erlernen von Bewegungs- und Sitztänzen und deren spezifische Umarbeitung. Zielgruppe: 30/40/50/60/70/80				

XCO und Aero Step				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F21	02.10.2010/ Berlin	03.09.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Das XCO, der optimal die Tiefenmuskulatur von Schulter, Brust, Arme, Bauch und Rücken trainiert. Der Aero-Step ist ein Luftkissen-Stepper, mit dem sich effektiv die Koordination, Propriozeption, Reflex- und Reaktionsfähigkeit sowie Gelenkstabilisierung schulen lassen. In diesem Lehrgang erfahren Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und den sicheren, richtigen Umgang mit dem Flexibar und dem Aero-Step. Vorstellung von Übungen und Übungsprogramme für sämtliche Altersstufen unterschiedlichster körperlicher Voraussetzungen.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80</p>				

Große Spiele bei neurologischen Störungen				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F22	30.10.2010 / Berlin	01.10.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Grundlagen und Anpassung von Methodik und Didaktik der Großen Spiele auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit neurologischen Behinderungen.</p> <p>Zielgruppe: 60</p>				

KoKo ↑ Kondition + Koordination				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F23	06.11.2010/ Berlin	08.09.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Sie erfahren und erleben eine bunten Mix zwischen Spiel & Spaß unter dem Aspekt der Koordination und Kondition. Hier erhalten Sie keine KoKo-Gebote sondern Angebote, um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten. Die Angebote sind als Handwerkszeug zu verstehen und müssen auf die spezielle Übungsgruppe, vom Übungsleiter, angepasst werden.</p> <p>Zielgruppe: Alle</p>				

Workshop Rehasport				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F24	11.11.2010 / Berlin-Charl.bg.	14.10.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Aktuelle Themen aus dem Rehasport, Vortrag und Diskussion</p> <p>Zielgruppe: 30/40/50/60/70/80</p> <p>Besonderheiten: Veranstaltungszeit 17.30 bis 21.30 Uhr</p>				

ÜbungsleiterInnentagung				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F25	18.11.2010/ Berlin	22.10.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Aktuelle Themen, Erfahrungsaustausch, Projektarbeit in Kleingruppen, Berichte aus den Fachbereichen.</p> <p>Zielgruppe: 30/40/50/60/70/80</p> <p>Besonderheiten: Veranstaltungszeit 17.30 bis 21.30 Uhr</p>				

Knie-Spezial				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F26	20.11.2010/ Berlin	22.10.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Behandlungsstrategien am Kniegelenk entsprechend der verschiedenen Schadens- und Verletzungsmuster, gern können vorab auch spezielle Anfragen gestellt werden, die im Kurs besprochen werden.</p> <p>Zielgruppe: 30</p>				

Wassergymnastik – von Aqua Basic zu Aqua Prof.				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F27	21.11.2010/ Berlin	22.10.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: Es wird eine bunte Mischung aus Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unter Einsatz verschiedenster Kleingeräte sowie Balance und Koordinationsübungen gezeigt und gemeinsam erarbeitet. Der Aquacircuit und Spiele fördern nicht nur die Gruppendynamik, sondern sind auch ein wundervolles Konditionstraining mit Spaß und sorgen für Abwechslung im nassen Element. Partnerübungen und die Kombination von Kleingeräten bieten eine vielfältige Abrundung der Aquastunde und nehmen einen wichtigen Stellenwert ein.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80</p>				

Tanzen für Menschen mit geistiger Behinderung				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F28	27.11.2010/ Berlin-F-Hain	29.10.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Es gibt keine Stilrichtung und kein Bewegungsmuster, welches nicht für Menschen mit geistiger Behinderung geeignet wäre! Hier bekommen Sie ein vielseitiges Spektrum und Anpassungsmöglichkeiten für die Arbeit in Gruppe.</p> <p>Zielgruppe: 30/40/50/60/70/80</p>				

Funktionsgymnastik spielerisch gestaltet				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F29	28.11.2010/ Berlin	29.10.2010	8	40,-€
<p>Inhalte: Vielseitiges Koordinationstraining mit neuen Herausforderungen mit Spaßfaktor in Sachen Stabilisationstraining. Die Übungen werden hauptsächlich in Partnerarbeit bzw. Gruppen bewältigt und bieten ein effektives Workout für die fünf Konditionselemente. Durch den Einsatz von verschiedensten Kleingeräten sorgen wir für frischen Wind in ihrem Kurs.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80</p> <p>Besonderheiten:</p>				

Lungensport				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F30	N.N./ Berlin	N.N.	5	25,-€
<p>Inhalte: Fachvortrag und Erfahrungsaustausch</p> <p>Zielgruppe: 40</p> <p>Besonderheiten: Theoriefortbildung</p>				

Qualitätskriterien für präventive Gesundheitssportangebote				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F31	10.6.2010 / Berlin	13.05.2010	5	25,-€
<p>Inhalte: In dem Workshop werden Erläuterungen zu präventiven Gesundheitssportangeboten gegeben. Welche Qualitätskriterien müssen erfüllt werden? Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, Voraussetzung, Antragstellung, Abrechnung mit den Krankenkassen.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 80</p> <p>Besonderheiten: Theoriefortbildung, 18-21.30 Uhr</p>				

Yoga für den Rücken				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F32	30./31.10.2010 / Berlin	01.10.2010	16	80,- €
<p>Inhalte: In dieser Fortbildung wird eine kurze Einführung in die Philosophie des Yoga gegeben. Schwerpunkt ist die Vorstellung eines sanften Übungsprogrammes in dem klassische Yogaübungen so modifiziert werden, dass sie gefahrlos für den Rücken ausgeführt werden können. Neben den Körperübungen (asanas) werden auch andere Elemente des Yoga, wie z.B. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung miteinbezogen.</p> <p>Zielgruppe: 30</p>				

Training mit dem Theraband				
LG-NR	Termine / Ort	Meldeschluss	LE	Teilnahme-Gebühr
B10 F33	N.N. / Berlin	N.N.	8	40,-€
<p>Inhalte: Übungen mit dem Theraband zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination unter Berücksichtigung verschiedener Behinderungsformen. Der Einsatz von Musik als motivierende Unterstützung des Trainings wird an praktischen Beispielen erfahren.</p> <p>Zielgruppe: 30/ 40</p>				