

Gesundheitssport im Erwachsenenbereich Yoga im Gesundheitssport (8 LE)

Immer deutlicher wird die Botschaft formuliert: Yoga ist für alle da und deshalb sind Yoga-Angebote zurzeit hochaktuell. Der gesundheitliche Wert von Yoga-Übungen (Asanas) ist unumstritten. Schon einzelne Übungen (Asanas), richtig ausgeführt, können positive Effekte bewirken. In vielen Gesundheitssportangeboten bzw. Übungsprogrammen werden einzelne Asanas genutzt und vermittelt. Mit ihnen werden im Rahmen eines ganzheitlichen Bewegungstrainings die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke beweglich gehalten und die Achtsamkeit gefördert sowie der Geist gestärkt. Selbst auftretende gesundheitliche Probleme wie Nacken-, Schulterbeschwerden, Gelenkbeschwerden können durch Yoga-Asanas positiv beeinflusst werden.

Kernanliegen dieser Tagesfortbildung ist es deshalb, Yoga als Bewegungskultur und Bewegungsqualität stärker als bisher für den Vereinssport zu erschließen. Dabei geht es vor allem um die funktionellen Wirkungen und Werte der Yoga-Übungen (Asanas) und deren vielfältige Umsetzung in Übungsprogrammen mit dem Ziel, die Vitalität und Lebensqualität der Teilnehmer zu fördern.

Die Tagesfortbildung gibt einen Einblick, wie ausgewählte Yoga-Übungen methodisch in funktionellen Trainingsprogrammen umgesetzt bzw. dafür genutzt werden können. Es werden sowohl die Ausführung, methodische Vorstufen als auch die Wirkung der Asanas besprochen. Durch die entsprechende Atmung wird die Aufmerksamkeit geschult und führt so zu interessanten persönlichen Erfahrungen. Kleine ausgewählte Yoga-Sequenzen und modellhafte Umsetzungen ergänzen den Tag.

Die Fortbildung ist für tätige Übungsleiter/innen (1. Lizenzstufe) im Bereich des Fitness- und Gesundheitssport, im Bereich Ältere und im Breitensport konzipiert.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich!

Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der ÜL-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.

Termin: Samstag, 22. September 2018, 10 - 17 Uhr

Ort: Bargteheide, Sporthalle 4 der DBS

Referenten: DTB Akademie vor Ort

Meldeschluss: 25. August 2018