

Bleib´ in Balance (BiB – 2 Tagesseminar)

Ein Gruppenangebot für Erwachsene zur Pflege und Förderung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts nach Dorothea Beigel®

Gem. § 65 HLbG (Hessisches Lehrbildungsgesetz) von der Hessischen Lehrkräfteakademie akkreditiert)

Vom Landessportbund in Hessen, Thüringen, Sachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt, Rheinland-Pfalz und vom Badischen Sportbund anerkannt zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter im Erwachsenenbereich.

Von der ZPP anerkanntes Kurskonzept für Erwachsene, Altersbereich 19-69, Altersbereich 70+

Die Teilnahme an diesem Seminar gilt auch als Update für Dozentinnen/Dozenten der Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel®.

Im Seminar werden die von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) anerkannten Bewegungs-Förderprogramm für Erwachsene „Bleib in Balance“ (BIB) und „Älter werden in Balance“ (BIB70+) erarbeitet. Schwerpunkt der Erarbeitung liegt im Vermitteln der Inhalte des Gruppenangebots für Erwachsene.

Kern des Programmes ist die Wiedergewinnung und das Erhalten des inneren und äußeren Gleichgewichtes in jedem Lebensalter als Grundlage körperlicher Aktivitäten

Inhalte des Kurses:

Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung durch gezielte Gleichgewichts-Übungen

Spielerisch-kognitive Aktivitäten im Liegen, Sitzen, Stehen, Bewegen

Pflege, Wiederherstellung und Steigerung eigener motorischer Möglichkeiten

Wahrnehmungsschulung im Bereich Gleichgewicht, Propriozeption, Taktilität, Hören, Sehen

Körperliches und seelisches Gleichgewicht

Achtsamkeit, Entschleunigung

Gedächtnistraining, Merkfähigkeit, Erinnern

Stärkung des Selbstwertgefühls und der Kooperationsfähigkeit

Anleitung zur Einzelarbeit - Anleitung zur Gruppenarbeit

Kooperative Netzwerkarbeit mit Institutionen, Vereinen, Verbänden zum Ziel des Zugangs zu gesundheitssportlichen Aktivitäten

Seminarunterlagen:

Das Buch "Erwachsene und Senioren im Gleichgewicht" (26,95 €) dient als Arbeitsunterlage und ist im Seminarpreis (350,00 €) enthalten.

Teilnehmende:

Das Seminar kann von allen Interessierten besucht werden. Es wird dazu geraten, im Vorfeld das Seminar „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“ zu absolvieren.

von der Nahmer 2020, Original von D. Beigel