

# Seminare 2011 Seminare

**Kreisgeschäftsstelle Birkenfeld des Bildungswerkes Sport, Hohwies 23  
in 55743 Idar-Oberstein, Tel: 06781-42837,**

**e-mail: [AS-Birkenfeld@BildungswerkSport.de](mailto:AS-Birkenfeld@BildungswerkSport.de)**

**[www.BildungswerkSport.de](http://www.BildungswerkSport.de)**

## **TeaBo für Einsteiger**

TaeBo beinhaltet Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic-Elementen zu meist schneller und rhythmischer Musik. Die Power-Fitnessgymnastik stärkt die Gesamtmuskulatur, fördert Kreislauf sowie Stoffwechsel. Es wird die Philosophie des TaeBos erklärt, die einzelnen Techniken erläutert und auf Schlagpolster trainiert.

Referent: Oliver Gehring

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Sonntag, 30. Januar**, 14.00-17.00 (4 LE)

Gebühr: **€ 10,00/20,00**

## **TAIKO-Trommeln**

Sie lernen den Umgang mit Taiko-Trommeln. Es werden Grundtechniken vermittelt und verschiedene Rhythmen gespielt. Taiko-Trommeln bedeutet: sich ungezwungen und heiter fühlen, mit viel Spontaneität und Lebendigkeit dabei sein, Begeisterung erfahren. Wer möchte, kann sich beim Trommeln richtig auspowern.

Referenten: Silke und Christopher Thompson

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 12. Februar**, 14.00-17.00 (4 LE)

Gebühr: **€ 40,00**

## **Bodywellness-Bodyfitness**

Hüftschule zur Bekämpfung permanenter Schmerzen in der Becken-/Rücken- und Hüftgegend. Ballooning zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur. Partnerübungen mit Stab und Theraband für den gesunden Rücken. Osteoporosegymnastik zur Stärkung der Knochendichte, Übungen mit dem Pezziball.

Referentin: Gabriele Erlenmayer

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 26. Februar** 10.00-16.00 (7 LE)

Gebühr: **€ 30,00** (incl. leichter Verpflegung)

## **Ernährung nach dem persönlichen Stoffwechsel**

Die neue interessante Präsentation, in der es um solche Dinge geht wie Grundlagen und Insulinfalle, Essverhalten, Fette, Rohkost, Vegetarier, Soja, Salz, Zucker, Glutamat, Mikrowelle, Getränke. Kein Verzicht und kein Verlust der Lebensqualität, nur die richtige Kombination von Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Denn jeder verstoffwechselt Lebensmittel anders. Persönlich auf Sie abgestimmt, können Sie wirklich Wissenswertes auch "mit nach Hause" nehmen.

Referentin: Evelyn Augustin, Ernährungsberaterin

Ort: Idarer Turnverein

Daten: **montags, 14. März**, 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Gebühr: **€ 5,00**

## **Taiji/Qigong**

Daoistische Übungen und angepasste Taiji Übungen verbessern das Gleichgewicht und die Gangsicherheit. Die meditativen Bewegungen führen zur Ausgeglichenheit und Entspannung. Tiefsitzende Verspannungen lösen sich, Organfunktionen werden angeregt, das Nervensystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte der Menschen aktiviert. Die leichten Übungsformen können im Sitzen oder im Stehen ausgeübt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Randah Appel, Taiji-Quan-Lehrerin

Ort: Idarer Turnerheim

Termin: **Samstag, 19. März**, 10.00-16.00 Uhr (7 LE)

Gebühr: **€ 30,00** (incl. leichter Verpflegung)

## **Entspannung und Meditation - Lernen und Erfahren Sie**

Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Igelballmassage und Meditation. Entfliehen Sie dem Alltagsstress durch Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft.

Referentin: Gabriele Erlenmayer, Meditationstherapeutin

Ort: Gemeindehaus in Veitsrod, Ackerstr. 7

Datum: **Samstag, 26. März**, 9.00-13.00/14.00-18.00 Uhr (je 5 LE)

Gebühr: **€ 20,00** (incl. Tee)

## **Groove FX**

Eine fetzige Mischung aus einzelnen Tracks zu HipHop, Salsa, Latin, Disco und besonderen Themes zu alten und neuen Hits bietet das Dance-Programm GROOVE FX. Tänzerische und Aerobic-Kenntnisse von Vorteil.

Referent: Mathias Penner

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 26. März**, 11.00-14.00 (4 LE)

Gebühr: **€ 17,00**

## **Stomp FX**

Das etwas andere Step-Aerobic-Workout, aus einzelnen Tracks zu alten und neuen Hits, diese sind passend zugeschnitten zu fetziger Musik. Ein super Ausdauertraining.

Referent: Mathias Penner  
Datum: **Samstag, 09. April**, 11.00-14.00 (4 LE)

Ort: Idarer Turnerheim  
Gebühr: € 17,00

## **Selbstverteidigung gegen Messerangriffe – Grundlagen**

Ein Messer ist Alltagsgegenstand und tödliche Waffe zugleich. **Wie verteidige ich mich gegen offene und verdeckte Messerangriffe?** Dieses Grundlagenseminar behandelt die Verteidigung wie den Einsatz der Waffe „Messer“, um sich bestmöglich gegen Messerangriffe zu schützen. Denn nur wer den Messerkampf kennt, kann sich effektiv gegen Messerangriffe verteidigen. Inhalt: Kampfstände, Distanzen, Haltegriffe, Trageweisen, Angriffswinkel und Angriffstechniken, Messerbedrohungen – und effektive MESSERABWEHR! „Das Glück ist mit dem, der vorbereitet ist!“ Der Lehrgang ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referent: Frank Mauer, Selbstverteidigungstrainer

Ort: Dampfschleife, Harald-Fissler-Str. 44

Termin: **Samstag, 09. April**, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr (8 LE)

Gebühr: € 35,00

Kleidung: Alltagskleidung, Straßen- und Hallenturnschuhe, Teilnehmerzahl: 4 bis 12 Personen

## **Step-Aerobic - Masterclass**

Hier gibt es mittelschwere bis fortgeschrittene Choreographien, nachvollziehbar aufgebaut nach aktuellen Methoden. Hier geht es zu Sache, mit einer Menge Spaß und dem gewissen „Aha“-Effekt. Ein super Ausdauertraining zu fetziger Musik.

Referent: Mathias Penner

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 14. Mai**, 10.00-14.00 (5 LE)

Gebühr: € 20,00

## **Fit isst mit**

2. Aktionstag am **21. Mai 2011** in Idar-Oberstein, Idarer TV, 10.00-16.00 Uhr, Gebühr: € 25,00 (incl. leichter Verpflegung)  
Eine Auswahl aus den Bereichen, Bewegung, Ernährung und Entspannung.

## **Step-Aerobic Aufbauworkshop**

Die ideale Weiterbildung, um den symmetrischen Aufbau und die richtige Schneidetechnik für Choreographien in Theorie und Praxis richtig zu erlernen und zu vertiefen.

Referent: Mathias Penner

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 28. Mai**, 10.30-16.30 (7 LE)

Gebühr: € 30,00 (incl. leichter Verpflegung)

## **Drums Fitness**

In diesem Gruppen-Workout werden Aerobicsschritte mit den Rhythmen der Trommeln verbunden. Ein Ausdauer- und Koordinationstraining der etwas anderen Art. Diese energiegeladene Dance-Aerobic arbeitet mit Sticks auf Pezzibällen. Drums Fitness ist auch hervorragend geeignet für Stressabbau und mentale Balance.

Referentin: Vera Orth

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 04. Juni**, 11.00-15.30 (6 LE)

Gebühr: € 30,00 (incl. leichter Verpflegung)

## **Rückenfit mit und ohne Ball**

Effektive Trainingseinheiten für einen starken und gesunden Rücken. Beugende, streckende, rotierende Bewegungen, sowie statische Ganzkörperpositionen und Balanceübungen ergeben ein optimales Paket. Die gesamte Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert. Der Körper wird ideal auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet und Rückenschmerzen vorgebeugt. Zusätzlich arbeiten wir mit Bällen, sie bieten ein dynamisches Widerstandstraining für die gesamte Rumpfmuskulatur, effektive Übungen zur Ganzkörperkräftigung, interessante Übungskombinationen, Partnerübungen, viele Anregungen und Ideen mit und Ball.

Referentin: Vera Orth

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 18. Juni** 10.00-16.00 (7 LE)

Gebühr: € 30,00 (incl. leichter Verpflegung)

## **Tanz und Bewegung für Senioren/innen**

Sich jung fühlen und jung bleiben, das wollen wir Alle. Eine Möglichkeit den Jungbrunnen zu füllen ist rhythmische Bewegung. Tanzen übt eine positive Wirkung auf den gesamten Körper und auf das Wohlbefinden aus.

Das Seminar bietet leicht Choreographien im Stehen und Sitzen.

Referentin: Sigrid Quint

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 27. August**, 14.00-16.15 (3 LE)

Gebühr: € 15,00

## **Koordination, Balance und andere Spielereien**

Was machen der linke Arm und das rechte Bein und umgekehrt? Arme und Beine gleichzeitig im Einsatz und trotzdem ganz unterschiedlich. Dazu noch Balanceübungen, die uns nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Und zum Schluss begeben wir uns auf einen weichen, beweglichen Untergrund: dem Balancepad. Zum Einsatz kommt auch der Redondoball.

Referentin: Sigrid Quint und Marianne Maus

Ort: Idarer Turnerheim

Datum: **Samstag, 03. September**, 14.00-17.00 (4 LE)

Gebühr: € 18,00

## **Ernährung nach dem persönlichen Stoffwechsel**

Die neue interessante Präsentation, in der es um solche Dinge geht wie Grundlagen und Insulinfalle, Essverhalten, Fette, Rohkost, Vegetarier, Soja, Salz, Zucker, Glutamat, Mikrowelle, Getränke

Kein Verzicht und kein Verlust der Lebensqualität, nur die richtige Kombination von Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Denn jeder verstoffwechselt Lebensmittel anders. Persönlich auf Sie abgestimmt, können Sie wirklich Wissenswertes auch "mit nach Hause" nehmen.

Referentin: Evelyn Augustin, Ernährungsberaterin  
Daten: **Montag, 05. September**, 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Ort: Idarer Turnverein  
Gebühr: € **5,00**

## **Allein gegen Alle – Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer**

**Selbst**Verteidigung gegen eine Überzahl von Angreifern!

Leider ist der „feige“ Angriff einer Aggressorgruppe gegen Einzelpersonen nichts ungewöhnliches mehr – sei es beim Spaziergang, beim Einkauf oder nach einem Lokalbesuch. Sind Sie darauf vorbereitet? Hoffen Sie nicht auf eine statistische Wahrscheinlichkeit, nicht in eine solche Überfallsituation zu geraten. Vorbeugen ist besser als heilen! Dieses Seminar unterrichtet Verhaltens- und Verteidigungstaktiken durch die Sie sich effektiv gegen eine Überzahl von Angreifern selbstverteidigen können. „Das Glück ist mit dem, der vorbereitet ist.“ Der Lehrgang ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referent: Frank Mauer, Selbstverteidigungstrainer  
Datum: **Samstag, 10. September**, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr (8 LE)  
Kleidung: Alltagskleidung, Straßen- und Hallenturnschuhe, Teilnehmerzahl: 4 bis 12 Personen

Ort: Dampfschleife, Harald-Fissler-Str. 44  
Gebühr: € **35,00**

## **Bodystyle – Stepfit**

Ganzheitliches Fitnessprogramm mit sanften und kraftfordernden, funktionellen Übungen. Der Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern, mit und ohne Steps bringen viel Abwechslung in den Bewegungsfluss.

Referentin: Gabriele Erlenmayer  
Datum: **Samstag, 17. September**, 14.00-17.15 (4 LE)

Ort: Idarer Turnerheim  
Gebühr: € **20,00** (incl. leichter Verpflegung)

## **TAIKO-Trommeln als Stressbewältigung**

Sie lernen den Umgang mit Taiko-Trommeln. Es werden Grundtechniken vermittelt und verschiedene Rhythmen gespielt. Intensives Taiko-Trommeln fördert den Konzentrationsauf - und den Stressabbau. Begeisterung erfahren. Wer möchte, kann sich beim Trommeln richtig auspowern.

Referenten: Silke und Christopher Thompson (Seminarleiter für Stressbewältigung)  
Datum: **Samstag, 24. September**, 11.00-14.00 (4 LE)

Ort: Idarer Turnerheim  
Gebühr: € **40,00**

## **Pilates UrPur**

Pilates in der Urform ist Konzentration, Körperhaltung, Atmung, Koordination, Zentrierung, Bewegungsfluss, Ausdauer, Entspannung. Ein exzellentes Körperformungsprogramm, das Selbstvertrauen, Wohlbefinden und das Gleichgewicht stärkt.

Referentin: Gabriele Erlenmayer  
Datum: **Samstag, 29. Oktober** 14.00-17.15 (4 LE)

Ort: Idarer Turnerheim  
Gebühr: € **20,00**

## **Entspannung und Meditation - Lernen und Erfahren Sie**

Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Igelballmassage und Meditation. Entfliehen Sie dem Alltagsstress durch Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft.

Referentin: Gabriele Erlenmayer, Meditationstherapeutin  
Datum: **Samstag, 05. November**, 9.00-13.00/14.00-18.00 (je 5 LE)

Ort: Gemeindehaus in Veitsrod, Ackerstr. 7  
Gebühr: € **20,00** (incl. Tee)

## **Bodywellness-Bodyfitness**

Hüftschule zur Bekämpfung permanenter Schmerzen in der Becken-/Rücken- und Hüftgegend. Ballooning zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur. Partnerübungen mit Stab und Theraband für den gesunden Rücken. Osteoporosegymnastik zur Stärkung der Knochendichte, Übungen mit dem Pezziball.

Referentin: Gabriele Erlenmayer  
Datum: **Samstag, 19. November** 10.00-16.00 (7 LE)

Ort: Idarer Turnerheim  
Gebühr: € **30,00** (incl. leichter Verpflegung)

**Kreisgeschäftsstelle Birkenfeld des Bildungswerkes Sport, Hohwies 23  
in 55743 Idar-Oberstein, Tel: 06781-42837,**

e-mail: [AS-Birkenfeld@BildungswerkSport.de](mailto:AS-Birkenfeld@BildungswerkSport.de)

[www.BildungswerkSport.de](http://www.BildungswerkSport.de)

*Viel Spaß und alles Gute,  
Sigrid Quint  
AS Birkenfeld*