



## Tagung für Gesundheitsbeauftragte **Gesundheit bewegt**

### Die Workshops im Überblick

<i>WS-Nummer</i>	1
<i>Titel</i>	<b>NEUROMOTORIK - BEWEGUNG SINNE UND ENTWICKLUNG</b>
<i>WS-Leitung</i>	<p><u>Mag.<sup>a</sup> Mariella Bodingbauer</u></p> <p>Bewegungswissenschaftlerin und Dipl. Legasthietrainerin, Referentin, Lehrbeauftragte an der Universität Salzburg, Projektkoordinatorin bei der SPORTUNION Salzburg – Bereich „Kindergarten und Volksschule“, Gründerin des NeuroMotorik – Entwicklungskonzeptes, Obfrau des Vereins <i>NeMo – Verein zur Bewegungs- und Entwicklungsförderung</i> (<a href="https://www.neuomotorik.at/">https://www.neuomotorik.at/</a>)</p>
<i>Seminarinhalt</i>	<p>Bewegung ist ein kindliches Grundbedürfnis und unerlässlich für die gesunde körperliche, geistige und soziale Entwicklung. Das Erlernen von Fertigkeiten benötigt eine stabile sensomotorische Basis und ein starkes Fundament. NeuroMotorik ist ein Entwicklungskonzept für Kinder, welches eben jenes Fundament ins Zentrum des kindlichen Wachstums stellt und die Bewegung in den Mittelpunkt rückt!</p> <p>Im Workshop widmen wir uns vertiefend den verschiedenen Wahrnehmungs- und Entwicklungsebenen des kindlichen Wachstums und betrachten diese Zusammenhänge genauer. In Theorie und Praxis gehen wir der Frage nach mit welchen Spielen und Übungsformen wir die Kinder gezielt unterstützen und begleiten können und wo Schwerpunkte in den unterschiedlichen Altersgruppen gesetzt werden können.</p>
<i>Allgemeines</i>	Turnkleidung mitbringen (evtl. Schuhe mit heller Sohle)!
<i>Maximale Teilnehmerzahl</i>	20 Personen



**NeuroMotorik**

<i>WS-Nummer</i>	2
<i>Titel</i>	<b>KOOPERATION und KOMMUNIKATION</b>
<i>WS-Leitung</i>	<p><u>Mag. Alexander Schaar</u> OUTWORX (<a href="http://www.outworx.at">www.outworx.at</a>)</p>  <p>Ich absolvierte mein Studium "Bewegung und Sport" sowie "Geographie und Wirtschaftskunde" an der Universität Salzburg. Während meines Studiums arbeitete ich bei der Denk und Stein - Kletter GmbH als Kletterlehrer im Bereich Leistungssport und Breitensport sowie bei Salomon (Österreich) als Meinungsbildner. Neben meiner Lehrtätigkeit an der HBLA Ursprung und meiner Tätigkeit bei der Sportunion (Jugendprojekte), bin ich mit OUTWORX "Bewegung und Gesundheit im Betrieb" selbstständig und beschäftige mich unter anderem mit Teambuilding-Maßnahmen auf betrieblicher Ebene.</p>
<i>Seminarinhalt</i>	<p>Motivation entsteht in der Gruppe. TEAMBUILDING, ERLEBNIS und FORTBILDUNG (zur Anwendung mit der eigenen Kindergruppe) für PädagogInnen. Durch gemeinsame Erfolge innerhalb des Teams werden wichtige Eigenschaften wie Teamgeist, Kommunikation und Motivation gestärkt. Spezielle Aufgabenstellungen kombinieren Übungen zur körperlichen Fitness mit Vertrauensübungen. Dadurch wird einerseits durch Selbstwirksamkeitserfahrungen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und andererseits durch eine verbesserte Vertrauensbeziehung der Akteure zueinander die Stärkung des Teamgefüges gefördert.</p> <p>Beim Realisieren gemeinsamer Ziele zeichnen sich gut funktionierende Gruppen dadurch aus, dass sich Ihre Gesamtleistung durch gegenseitige Unterstützung steigert. In diesem Kurs werden unterschiedliche Spielformen und Methoden angewandt, welche die Zusammenarbeit der Teilnehmer innerhalb der Gruppe fördern. Da bei vielen Aufgaben unterschiedliche Teams gegeneinander antreten, stellt der Wettbewerbscharakter zudem eine zentrale Komponente und Motivationsquelle dar."</p> <p>Ziel dieses Workshops ist es, neben dem Bereitstellen eines Methodenpools zu den Themen „KOOPERATION &amp; KOMMUNIKATION“ auch das praktische Durchführen vereinzelter Spiele mit den Teilnehmer/innen.</p> <p>Im Fokus stehen dabei immer Maßnahmen zur Förderung der Sozialkompetenz, wobei der Faktor Bewegung dabei nicht zu kurz kommt.</p>
<i>Allgemeines</i>	Turnkleidung mitbringen (evtl. Schuhe mit heller Sohle)!
<i>Maximale Teilnehmerzahl</i>	25 Personen

<i>WS-Nummer</i>	3
<i>Titel</i>	<b>Von der KÖRPERERFAHRUNG zur PARTNERAKROBATIK</b>
<i>WS-Leitung</i>	<p><u>Mag.<sup>a</sup> Doris Kirschhofer</u></p> <p>Universitäts-Lehrbeauftragte für Zirkusartistik, Sängerin, Schauspielerin, Regisseurin, Interior Designerin (<a href="http://www.kirschhofer.com">www.kirschhofer.com</a>)</p>
<i>Seminarinhalt</i>	<p>Verantwortung und Vertrauen sich selbst und dem Partner gegenüber aufbauen; Gleichgewichtsschulung; Sensibilisierung: Den eigenen Körper neu erfahren - auch im Zusammenspiel mit einem oder mehreren Teilnehmern Übungen zur Förderung der Aufmerksamkeit, Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit, Vertrauensübungen, Impulsübungen. Einfache Partnerakrobatik: Finden des eigenen Schwerpunktes, sowie des gemeinsamen Schwerpunktes mit dem Partner.</p>
<i>Allgemeines</i>	Keine Voraussetzungen nötig, das Niveau wird an die Teilnehmer angepasst. Turnkleidung mitbringen!
<i>Maximale Teilnehmerzahl</i>	16 Personen



<i>WS-Nummer</i>	4
<i>Titel</i>	<b>QIGONG und ACHTSAMKEIT</b>
<i>WS-Leitung</i>	<p><u>Monika Kaltenhauser</u></p> <p>Dipl. Qigonglehrerin der Österr. Qigonggesellschaft, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Craniosacral Dynamics, Klangschalen-Bespielungen nach dem Kabbala-Lebensbaum (<a href="https://gesunderkindergarten.at/benutzer/monika-kaltenhauser">https://gesunderkindergarten.at/benutzer/monika-kaltenhauser</a>)</p>
<i>Seminarinhalt</i>	<p>Mit sanften, einfachen Übungen aus dem Qigong schenken wir dem Körper liebevolle Aufmerksamkeit. Achtsame Bewegung lässt unseren Verstand zur Ruhe kommen und wir können in Kontakt mit unserer inneren Quelle kommen. Aus dieser Quelle sprudelt Lebendigkeit und Lebenskraft. Durch ANMO/Selbstmassage lernen wir in diesem Workshop bestehende Energieblockaden innerhalb wie außerhalb der Energieleitbahnen aufzulösen, indem wir uns selbst berühren und Akupunkturpunkte massieren. Wir lassen unsere gemeinsame Stunde mit tibetischen Klangschalen ausklingen.</p>
<i>Allgemeines</i>	Gemütliche Kleidung ist von Vorteil aber kein Muss!
<i>Maximale Teilnehmerzahl</i>	15 Personen



<i>WS-Nummer</i>	5	
<i>Titel</i>	<b>KLETTERN und BOULDERN</b>	
<i>WS-Leitung</i>	<p>Mag.<sup>a</sup> Eva Schider und Mag. Felix Autor          Freiluftleben (<a href="http://www.freiluftleben.at">www.freiluftleben.at</a>)</p>	
<i>Seminarinhalt</i>	<p>Eva Schider, absolvierte ein Lehramtsstudium in Sport und Biologie und ist selbstständig tätig als staatl. geprüfte Berg- und Skiführerin          Felix Autor studierte Sport- und Erziehungswissenschaften und ist als Kletterlehrer und Outdoorpädagoge unterwegs. Beide leben in Salzburg und sind Mitbegründer der Plattform <a href="http://www.freiluftleben.at">www.freiluftleben.at</a>          Mehr Infos unter <a href="https://freiluftleben.at/felix-autor">https://freiluftleben.at/felix-autor</a> und <a href="https://freiluftleben.at/eva-schider">https://freiluftleben.at/eva-schider</a></p> <p>Ein Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, sich kletternd zu bewegen und dabei Körper und Geist zu fördern.</p> <p><b>Ablauf:</b>  <u>Aufwärmen</u> – Spiel, Spaß und Vorbereitung von Körper und Geist auf die beiden folgenden Stationen:  <u>Station 1: Bouldern</u> – das ist Klettern in Absprunghöhe, ohne Gurt und Seil, Absicherung durch Matten  <u>Station 2: Klettern mit Seil</u> – man klettert nach oben, trägt dabei einen Klettergurt und ist mit einem Seil gesichert (dieses wird oben an der Wand umgelenkt). Gesichert wird dabei von einer zweiten Person.</p> <p><b>Wirkungen von Klettern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klettern fördert motorische Vielfalt – jede Kletterstelle erfordert ein eigenes Bewegungsmuster.</li> <li>• Klettern fordert Konzentration und Genauigkeit im Umgang mit Techniken und Ausrüstung.</li> <li>• Klettern hilft der „Alltagsbewegung sitzen“ entgegenzuwirken. Durch die Greifbewegungen nach oben wird einerseits der Rücken aufgerichtet und andererseits die Rumpfmuskulatur gestärkt.</li> <li>• Beim Klettern besteht eine sehr hohe Eigenverantwortung. Erfolg/Misserfolg – „Halt finden“ verlangen die richtige Einschätzung der Situation und der eigenen Möglichkeiten und Konzentration auf das Tun.</li> <li>• Klettern hat viel mit Vertrauen zu tun – es fördert das Selbstvertrauen, das Vertrauen in den sichernden Partner und ermöglicht dem Sichernden die wichtige Erfahrung, dass einem auch selbst vertraut wird.</li> <li>• Klettern schult die Wahrnehmung des eigenen Körpers: die Stellungen der Gelenke, der Anspannungsgrad der Muskeln, die Möglichkeiten der eigenen Reichweite.</li> <li>• Klettern zeigt Grenzen auf – und hilft dabei sie zu überwinden und/oder zu verschieben.</li> <li>• Die besondere Qualität des Kletterns gründet sich auch in seinem ausgeprägten Ernstcharakter. Wer irgendwo hinaufsteigt, kann – wenn er nicht aufpasst – auch hinunterfallen. Funktionelle Ausrüstung, eine ausgefeilte Sicherungstechnik und ein ausgeprägtes Gefahrenbewusstsein helfen, ein angemessenes Risikoverhalten zu erlernen, welchem in jeder Lebenslage eine zunehmend hohe Wichtigkeit zukommt.</li> </ul>	
<i>Allgemeines</i>	Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.	
<i>Maximale Teilnehmerzahl</i>	12 Personen	

<i>WS-Nummer</i>	6
<i>Titel</i>	<b>RAUFEN, RANGGELN, KRÄFTE MESSEN</b>
<i>WS-Leitung</i>	<u>Dr. Armin Raderbauer, MSc.</u> Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportwissenschaftler, Kampfkunst- und Meditationslehrer, Gewaltpräventionsexperte, Lehrveranstaltungsleiter an der Universität Salzburg
<i>Seminarinhalt</i>	In diesem Workshop sollen die Teilnehmer*innen ihr Methodenrepertoire im Bereich von Rauf- und Ranggelspielen erweitern und Anhaltspunkte für das treffsichere Unterscheiden zwischen Spaß und Gewalt gewinnen. Aufbauend auf ein gemeinsames Erarbeiten relevanter Rahmenbedingungen und Regeln werden exemplarische Paar- und Gruppenraufspiele für den pädagogischen Einsatz ausprobiert und gemeinsam reflektiert.
<i>Allgemeines</i>	Turnkleidung mitbringen (evtl. Schuhe mit heller Sohle)!
<i>Maximale Teilnehmerzahl</i>	20 Personen