

## **Sportkurse:**

### **Drums Alive:**

Zu fetziger Musik trommeln wir mit Drum Sticks auf Gymnastikbällen und kommen durch die Verbindung mit Aerobicsschritten so richtig in Schwung. Für alle, die sich gern im Rhythmus bewegen.

### **Fitness Balance:**

Eine Mischung aus Fitness-, Pilates- und Yogaübungen, welche ineinander fließend übergehen. So stärkst du nicht nur deine Mitte, sondern findest auch zur inneren Balance!

### **Bauch-Beine-Po & Rücken:**

Das Workout für Sie... für straffere Beine, einen flachen Bauch sowie knackigen Po.

### **Rücken-Fitness:**

Zur Verbesserung der Rückengesundheit führen wir zielgerichtete Übungen zur Haltungsverbesserung, Beweglichkeit und Kräftigung durch.

### **Athletik Workout...Männersache:**

Ein Mix aus Zirkel-, Athletiktraining und Tabata. Ganzkörpertraining mit Schweißperleneffekt für unsere Männer! Info: keine Aerobicsschritte

### **Athletik Workout...Frauensache:**

Der athletisch sportliche Kurs für unsere starken Frauen.

### **Zumba:**

Salsa, Rumba, Merenuge und Co. ...lass` dich mitreisen von heißen Latino Rhythmen und hole dir dein Urlaubsfeeling nach Hause.

### **Pilates:**

... ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.

### **Lauftraining:**

...mit Spaß und Erfolgsgarantie – unser Experte verrät, wie du einsteigst, was du tun musst, um schneller zu werden und wie du mit Laufen abnimmst...

### **Hula Hoop:**

Huler dich fit! DAS Training für deinen straffen Bauch, deine schmale Taille und stabilen Rücken. Hier dreht sich alles um deine starke Mitte!

## **Entspannungskurse:**

### **Autogenes Training:**

...stellt eine Form der Selbsthypnose dar, die ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Entspannungszustand zur Folge hat.

### **Yoga:**

... ist ein ganzheitlicher Ansatz um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dazu werden geistige und körperliche Übungen, wie Muskel- und -entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation und Askese eingesetzt.

### **Meditation:**

Einfach mal LOSlassen...im Hier und Jetzt, begleitet durch verschiedene Klänge, Heilmantren und zartem Yoga (Yoganidra).

## **Seminare:**

### **Deeskalationstraining für Lehrkräfte:**

- Deeskalierendes Verhalten in besonderen Situationen im Schulalltag (gemäß Anfragen der Teilnehmer\*innen)
- Distanztraining und Reaktion bei Unterschreitung von Distanzen
- Abwehr von Angriffen in engen Räumen

### **Professioneller Umgang der Stimme im Unterricht:**

Im Seminar wird durch einen Schauspieler und einer Lehrerin Sprechtraining speziell für Lehrkräfte angeboten (Zwerchfell-Rippen-Atmung). Die Teilnehmer\*innen lernen außerdem ein Aufwärmtraining für die Stimme kennen, welches leicht in die tägliche Unterrichtsarbeit integriert werden kann.

### **Stressprävention für Lehrkräfte (Dauer 2h!, d.h. es können „nur“ noch 2 weitere Kurse/Seminare besucht werden ):**

Teil 1: Folgende Fragestellungen werden beantwortet: Ist Schule besonders stressig? Wo lauern in der Schule typische Stressfallen? Wie und wo können wir diese Stressfallen vermeiden und an welcher Stelle wird dies höchstwahrscheinlich nicht gelingen?

Teil 2: Professioneller Umgang mit schwierigen Situationen und Stressoren im beruflichen Alltag. Es werden aus diversen Perspektiven Strategien und Ansätze zur beruflichen Stressprävention und -behandlung vorgestellt. Format: offenes Plenum, keine Gruppenarbeit und/oder Rollenspiele