

6. Fachtag für Gesundheit

Das Programm im Überblick

Samstag, 14. September 2024 | Volkshochschule Dresden

ab 08:45 Uhr Anmeldung und Ausgabe der Teilnehmerunterlagen

09:30 - 09:45 Uhr Begrüßung

09:45 - 11:00 Uhr 1. Hilfe-Schulung „Maßnahmen bei möglichen Unfällen im Kurs“
(Steffen Günther)

11:15 - 12:45 Uhr **Workshop-Block 1**

101 | ROXX – The real Boxworkout (Thomas Pohl)

102 | Faszien-Circuit (Dürt Gräf)

103 | Tanztraining im Takt (Constanze Senst)

104 | Kreise und Wege – Tai Chi in Motion (Martina Morasso)

105 | Yoga Mal (Jacqueline „Shi“ Kulka)

106 | Nachbarschaftshelferkurse – wie setze ich sie um? (Elisabeth Scholz)

12:45 - 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 - 15:00 Uhr **Workshop-Block 2**

201 | Drums Alive® (Marina Still)

202 | Bodyweight-Training (Thomas Pohl)

203 | Tanzen für ein gesundes Körpergefühl (Elisabeth Scholz)

204 | Feldenkrais – Zusammenspiel von Schultern und Nacken (Anna Lippmann)

205 | Bleib im Gleichgewicht – Yoga auf dem Holz Balance Board (Therese Nowos)

206 | KI-Werkstatt für Kursleitungen (Mathias Repka)

15:00 - 15:30 Uhr Fitness-Pause

15:30 - 17:00 Uhr **Workshop-Block 3**

301 | HIIT-Stationstraining (Thomas Pohl)

302 | Pilates mit Kleingeräten (Petra Schönbach)

303 | Line Dance (Claudia Plötner-Hamann)

304 | Feldenkrais – Augentraining (Anna Lippmann)

305 | Stretch & Relax (Elisabeth Scholz)

306 | Brainfitness (Marina Still)

6. Fachtag für Gesundheit

Liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,

wir, der Sächsische Volkshochschulverband, laden Sie herzlich zu unserem traditionellen 6. Fachtag für Gesundheit am Samstag, den 14. September 2024 ein. In diesem Jahr sind wir zu Gast in der vhs Dresden.

Unser Fachtag bietet Ihnen wieder eine Plattform, um praxisrelevantes Wissen für Ihre Kurseinheiten zu gewinnen, kreative Impulse zu erhalten und sich kollegial auszutauschen.

Wir beginnen mit einer gemeinsamen 1. Hilfe-Schulung. Anschließend stehen insgesamt 18 Workshops in drei Zeitschienen zur Auswahl. Erstmals haben wir in diesem Jahr das Programm um Workshops für Kursleiterinnen und Kursleiter aus dem Tanzbereich erweitert. Denn Tanzen ist Bewegung, Bewegung macht Freude und hält gesund. Mit dieser Bereicherung erhöht sich für Sie jedoch auch die Qual der Wahl.

Wir sind sicher, Sie stellen sich ein schönes und für Sie passendes, ganz individuelles Programm zusammen!

In den Pausen werden Sie ausreichend Gelegenheit haben, um mit anderen Kursleitenden in den kollegialen Austausch zu kommen. Für eine gesunde Pausenverpflegung wird selbstverständlich auch gesorgt.

Wir bedanken uns bei der Volkshochschule Dresden für die tatkräftige Unterstützung bei der Organisation und Durchführung der Veranstaltung.

Wir freuen uns, Sie an diesem Tag in Dresden begrüßen zu dürfen und wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie Dozentinnen und Dozenten einen interessanten und abwechslungsreichen Tag.

Ihr Team des
Sächsischen Volkshochschulverbandes e.V.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
mit Steuermitteln auf der Grundlage
des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.



Auftakt
9:45 –
11:00 Uhr

Gemeinsamer Auftakt

Hilfe-Schulung „Maßnahmen bei möglichen Unfällen im Kurs“

Wie schnell ein Unfall oder Missgeschick passieren kann, wissen wir alle. Das Risiko in Sport- oder Kochkursen ist da verhältnismäßig groß.

Frischen Sie in dieser gemeinsamen 1. Hilfe -Schulung auf unterhaltsame Weise Ihre Kenntnisse auf. Der Dozent geht auf die wichtigsten möglichen Unfälle und deren Erstversorgung ein, wie z.B.

- Kreislaufversagen,
- umgeknickter Fuß,
- Schwindel,
- Insektenstiche oder Hitzschlag bei Outdoorkursen,
- Verbrennungen oder Schnittverletzungen in Kochkursen.

Steffen Günther, Notfallmanagement Dresden



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

101 | ROXX – The real Boxworkout

ROXX Box-Workout ist ein relativ neues Trainingskonzept, bei dem Boxen und Funktionelles Training verbunden werden. Es wird Paarweise geübt und einmal ist der Partner Ausführender und einmal Trainer. Dabei werden alle Hauptmuskeln und Gelenke in funktionellen Ketten trainiert, wobei die Qualität bei der Ausführung der Übungen im Vordergrund steht. Probieren Sie in diesem Workshop, wie sie mit ROXX die ganze Palette motorischer und koordinativer Fähigkeiten trainieren können.

Thomas Pohl, Physiotherapeut

102 | Faszien-Circuit

In diesem Workshop lernen Sie vielfältige Übungen und Geräte kennen, die das Faszienetzwerk weich, beweglich und belastbar machen. Das Training fördert die Gesundheit von Muskeln, Organen und Knochen gleichermaßen. Es ist ideal für alle Sportlerinnen und Sportler sowie als Entspannungsmethode nach einem langen Arbeitstag im Büro. Zudem lässt es sich hervorragend in bestehende Kurse integrieren, um deren Effektivität und Vielseitigkeit zu steigern.

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

103 | Tanztraining im Takt

Mit einem tanzspezifischen Warm up wird in den Workshop gestartet, um dann zu erfahren und praktisch zu erproben, wie ein Tanztraining aufgebaut ist. Dabei bedient sich die Dozentin Praxisübungen aus der Hip Hop-Trainingswelt zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Kraft und Dehnung. Schritte und Konzepte werden erlernt, die die Erstellung von interessanten Choreografien für diverse Alters- und Leistungsstufen einfach machen.

Constanze Senst, Übungsleiterin C-Lizenz (DOSB), Übungsleiterin im Tanzszene Bautzen e.V. (Hip Hop, Modern Dance, Jazz Dance)

104 | Kreise und Wege - Tai Chi in Motion

Ein Erlebnis zur Entdeckung der Harmonie fließender Bewegungen. Es treffen sich Tai Chi, QiGong, die Grundsätze der Bewegungslehre und eine Prise Tanz. Besonders gepflegt wird das Spiel zwischen beiden Körperseiten sowie zwischen Oberkörper und den unteren Gliedmaßen. Eine tanzende Spirale im Raum.

Martina Morasso, Tanzwissenschaftlerin (B.A.), Dipl. Choreografin, Dipl. Bühnentänzerin, TanzQiGong Dozentin

105 | Yoga Mal

Yoga und Malen sind kreative Praktiken, die aufeinander aufbauend eine kraftvolle Verbindung bilden. Während Yoga die körperliche Bewegung, Achtsamkeit und innere Ruhe fördert, bietet das Malen eine Möglichkeit, Emotionen und Gedanken visuell auszudrücken. Zusammen können sie helfen, Gefühle zu verarbeiten, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen. Die Kombination von Yoga und Malen bietet eine ganzheitliche Erfahrung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden sowie Selbsta Ausdruck und Kreativität, die Sie in diesem Workshop ausprobieren können.

(Kosten für Material von ca. 18,00€ sind bei der Workshop-Dozentin in bar zu entrichten und beinhalten Acrylfarben, Leinwand 30x40cm sowie die notwendigen Malutensilien.)

Jacqueline „Shi“ Kulka, Yogalehrerin, Achtsamkeits- und Mentaltrainerin, Atem- und Lifecoach

106 | Nachbarschaftshelferkurse - wie setze ich sie um?

In diesem Workshop wird das von den Pflegekassen in Sachsen anerkannte Kurskonzept für Grund- und Aufbaukurse für Nachbarschaftshilfe nach §45 SGB XI vorgestellt.

Um Nachbarschaftshelfende auszubilden, müssen Sie einen Abschluss in einem einschlägigen Gesundheits- oder Sozialberuf und mind. 2 Jahre psychiatrische, gerontopsychiatrische oder heilpädagogische Erfahrung in diesem Beruf vorweisen. Welche Voraussetzung braucht es darüber hinaus noch? Welche Inhalte muss ich als Kursleitung vermitteln? Wie läuft eine solche Ausbildung ab? Diese und weitere Fragen werden in diesem Workshop mit der erfahrenen Dozentin geklärt.

Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Ernährungswissenschaften (B.Sc.), Gesundheitscoach

201 | Drums Alive®

Drums Alive® ist Musik, Rhythmus, Bewegung. Wir nehmen: zwei Trommelstöcke, einen großen Gymnastikball und energiegeladene Musik. Dann kombinieren wir das Trommeln auf den Bällen unter fachkundiger Anleitung der Referentin mit einfachen, aber dynamischen Bewegungen zu einer kleinen Choreografie.

Mit Drums Alive® stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, kräftigen Ihre Muskulatur in Beinen, Bauch, Armen und Rücken, fördern Ihr Konzentrations- und Koordinationsvermögen, bauen Stress ab und tun etwas für Ihr psychisches Wohlbefinden.

Marina Still, DOSB-Übungsleiterin C, Drums Alive®-Instructor

202 | Bodyweight-Training

Beim Bodyweight Training wird ausschließlich das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt, keine zusätzlichen Geräte oder Gewichte – und ganz viel Motivation! Diese Trainingsform ist vielseitig, effektiv und überall durchführbar. Der Dozent zeigt Ihnen, dass Bodyweight Training nicht langweilig, sondern sehr abwechslungsreich gestaltet werden kann. Lernen Sie einige der unglaublich vielen Bodyweight-Übungen kennen, die für jedes Fitness-Level angepasst werden können.

Thomas Pohl, Physiotherapeut

203 | Tanzen für ein gesundes Körpergefühl

Tanzen ist nicht nur ein fröhlicher Zeitvertreib, sondern hat auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Körper und Geist.

Tanzen und Bewegen Sie sich zu anregenden Rhythmen mit Einflüssen aus Burlesque, R'n'B und zeitgenössischem Tanz, ganz wie es gefällt und ohne eine festgelegte Bewegungssprache. Entdecken Sie die Vielfalt, Kreativität und Ihren ganz individuellen Ausdruck – für mehr Selbstbewusstsein und innere Stärke.

Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Ernährungswissenschaften (B.Sc.), Gesundheitscoach

204 | Feldenkrais – Zusammenspiel von Schultern und Nacken

Die Feldenkrais-Methode integriert den gesamten Körper, um Bewegung einfacher zu gestalten. Im Alltagsleben fehlt es oftmals an Bewusstheit, was dazu führt, dass wichtige Bereiche passiv bleiben. Hilfreich ist es, mit dem Anspruch der Leichtigkeit, Bewegungsvarianten zu vergleichen. Das schult die eigene Wahrnehmung. Dieser Prozess wirkt stressreduzierend auf Skelett, Muskulatur und Nerven und beeinflusst damit positiv das Denken, Fühlen und Handeln.

Spüren Sie selbst, wie sich zum Beispiel durch kleine Bewegungen der Brustwirbelsäule, der Schultern, des Kiefers, der Augen Ihre Halswirbelsäule entlastet und stabilisiert.

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

205 | Bleib im Gleichgewicht - Yoga auf dem Holz Balance Board

Erleben Sie eine ganz besondere Yogastunde auf dem instabilen Holzbrett. Mit seiner geschwungenen Unterseite bewirkt das Balance Board gezielte Instabilität und erfordert aktive Balance während des Trainings. Dadurch intensiviert es alle Übungen und sorgt für starke Trainingseffekte. Wie beim Üben auf dem SUP-Board werden die Sensomotorik und Koordination geschult und die für die gesunde Haltung so wichtige Tiefenmuskulatur trainiert. Und neben ganz viel Spaß dient es außerdem der Sturzprophylaxe.

Je nach Untergrund und Stärke der Unterlage ist der Balanceeffekt stärker oder schwächer - damit eignet sich das Board sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene optimal.

Therese Nowos, Yogalehrerin

206 | KI-Werkstatt für Kursleitungen

In Gruppenarbeit probieren Sie ganz praktisch verschiedene Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT aus, etwa bei der Erstellung von Trainingsplänen, Unterrichtskonzepten oder der Formulierung von Ausschreibungstexten. Sie lernen, worauf beim Anweisen (Prompting) von KI zu achten ist, wie man mit den Ergebnissen umgeht und wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können, um Ihre Arbeit zu erleichtern, zu verbessern oder sich einfach nur kreativ inspirieren zu lassen.

Mathias Repka, Dipl. Medienwissenschaftler, Fachreferent für Digitalisierung, SVV

301 | HIIT-Stationstraining

HIIT steht für Hochintensives Intervalltraining und ist eine effektive Trainingsform, um eine große Zahl an Fitnesszielen in kurzer Zeit zu erreichen. Mit HIIT wird der Fettstoffwechsel angekurbelt, die anaerobe Kapazität gesteigert, die Sauerstoffaufnahme verbessert und Endorphine freigesetzt. Ebenso soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

Probieren Sie HIIT in diesem Workshop selbst aus! Sie sollten körperlich gesund, cardiovaskulär belastbar und normal beweglich sein. HIIT ist darauf ausgelegt an die eigenen Grenzen zu gehen. Die Bewegungen sind vielfältig und anstrengend.

Thomas Pohl, Physiotherapeut

302 | Pilates mit Kleingeräten

In diesem Workshop wird der Einsatz verschiedener Kleingeräte, wie z.B. Theraband, Rolle, Redondoball oder Brasils in den Fokus gerückt. Bei der gemeinsamen Anwendung wird deutlich werden, wie das Mattentraining dadurch ergänzt und intensiviert werden kann. Die Trainingsgeräte laden dazu ein, den Schwerpunkt der Kursstunden zu variieren und auf Koordination, Kraftausdauer oder Beweglichkeit zu legen. Spielend leicht lässt sich damit mehr Abwechslung in die Kurse bringen.

Petra Schönbach, Sportlehrerin, DAK-Rückencoach, Pilatetrainerin, Ballschule Heidelberg

303 | Line Dance

Line Dance ist eine unterhaltsame Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander synchrone Schrittfolgen ausführen (Reihentanz). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus der Kategorie Country/Westerntanz stammt. Es wird kein Tanzpartner benötigt.

Aktivieren Sie Geist und Körper bei Grundschritten und trainieren Sie Ihre Koordination mit einfachen Drehungen und kombinierten Schrittfolgen.

Claudia Plötner-Hamann, Trainerin für Bauchtanz und traditionelle Volkstänze

304 | Feldenkrais – Entspannte Augen

Unsere Augen begleiten unsere Bewegungen und geben uns dabei ein Gefühl der Sicherheit – mehr als uns bewusst ist. Auch Balance ermöglichen sie mithilfe des Horizonts. Entgegen der Gewohnheit kann man die Augen gegenläufig zur Aktion oder einzeln einsetzen. Auch die Arbeit mit geschlossenen Lidern wirkt ausgleichend und optimierend auf die Augenmuskulatur. Anfangs fühlt es sich sperrig und ungewohnt an. Die Augen jedoch lieben es.

Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, die Beweglichkeit der Augen auf eine neue Art zu entdecken und zu unterstützen.

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

305 | Stretch & Relax

Stretch & Relax ist eine sehr sanfte Variante des Stretching, bei der man ohne Muskelanspannung in die Haltungen geht und länger darin verweilt. Dadurch werden die tieferliegenden Faszien im Körper erreicht und eine sanfte Dehnung und tiefe Entspannung ermöglicht. Stretch & Relax passt sich dem Körper an und ist sehr wohltuend und entspannend.

Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Ernährungswissenschaften (B.Sc.), Gesundheitscoach

306 | Brainfitness

"Brainfitness" ist eine abwechslungsreiche Herausforderung. Kombiniert man Bewegungsübungen und gleichzeitige geistige Aufgaben, ermöglicht dies den Menschen, ihre intellektuellen und kreativen Fähigkeiten in Form zu halten, das Gedächtnis und die Konzentration zu stärken und in die Entwicklungsumgebung einzutauchen. Und es macht Spaß!

In diesem Workshop lernen Sie vielfältige Übungs- und Spielbeispiele kennen, welche die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern und in jeden Kurs gut integrierbar sind.

Marina Still, DOSB-Übungsleiterin C, Drums Alive®-Instructor

Kosten und Anmeldung

Teilnahmebeitrag

40,00 EUR für Kursleitende an Volkshochschulen und Studierende (Bitte Nachweis erbringen!)

50,00 EUR für externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Als Nachweis Ihrer vhs-Tätigkeit lassen Sie sich bitte das Anmeldeformular von der vhs abstempeln oder bitten Sie die vhs, uns zur Bestätigung eine E-Mail zu senden:

info@vhs-sachsen.de

Im Beitrag enthalten ist die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung: Begrüßung, gemeinsamer Auftakt, 3 Workshops nach Wahl und die Pausenversorgung.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Anmeldung

Sie können sich über www.vhs-sachsen.de unter Fortbildungen online anmelden oder das Anmeldeformular auf der letzten Seite ausfüllen und an den Sächsischen Volkshochschulverband senden. Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung wird der Teilnahmebeitrag fällig.

Bezahlung

Bitte überweisen Sie den Betrag bis 09.09.2024 unter Angabe Ihres Namens und dem Verwendungszweck „Gesundheitsfachtag“ auf das Konto des SVV:

Commerzbank Chemnitz

IBAN: DE09 8708 0000 0605 1637 00

BIC: DRESDEFF870

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Bis zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie kostenfrei von Ihrer Anmeldung zurücktreten. Sollten Sie bereits bezahlt haben, wird Ihnen das Entgelt erstattet. Bei späterem Rücktritt oder Nichtteilnahme ist das Entgelt in voller Höhe fällig. Ersatzweise können Sie auch eine andere Person als Teilnehmer für die Veranstaltung benennen.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Veranstaltungen des Sächsischen Volkshochschulverbandes e.V. (SVV) können Sie über unsere Webseite www.vhs-sachsen.de einsehen.

Organisatorisches

Veranstalter

Sächsischer Volkshochschulverband e.V. (SVV)

Bergstr. 61, 09113 Chemnitz

Telefon: 0371 35427-50 | E-Mail: info@vhs-sachsen.de

Ansprechpartnerin: Claudia Knabe, 0371 35427-58

Veranstaltungsort

Volkshochschule Dresden

Annenstraße 10, 01067 Dresden

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Tram oder Bus: Haltestelle Postplatz

S-Bahn: HP Freiburger Straße

Bei Anreise mit dem PKW informieren Sie sich bitte im Vorfeld über Parkmöglichkeiten.

Bitte helfen Sie mit, die entstehenden Treibhausgase-Emissionen für diese Veranstaltung gering zu halten, indem Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen oder Fahrgemeinschaften bilden.

Fotohinweis

Während der Veranstaltung werden vom Sächsischen Volkshochschulverband Fotos und/oder Filme zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **6. Fachtag für Gesundheit**
am **14.09.2024** in Dresden an.



Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Tätig für folgende Einrichtung: _____

Wenn Sie Kursleiter*in an einer Volkshochschule sind, lassen Sie sich dies bitte durch den Stempel von der vhs bestätigen. Dann wird das geringere Entgelt fällig.



Ich möchte folgende Workshops besuchen:

Für den Fall, dass Ihr gewünschter Workshop bereits ausgebucht ist, wählen Sie bitte einen alternativen Workshop.

Block 1: Nr.: _____ alternativ Nr.: _____

Block 2: Nr.: _____ alternativ Nr.: _____

Block 3: Nr.: _____ alternativ Nr.: _____

Der Sächsische Volkshochschulverband darf mir Fortbildungsangebote per E-Mail zusenden.
Ich kann diese Erlaubnis jederzeit widerrufen.

Datum

Unterschrift

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Veranstaltungen des SVV an.