



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lehrgang „Sportmentaltraining“.

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Sowohl im Einzelsport als auch im Teamsport spielt die mentale Stärke eine bedeutende Rolle. Alle jene, die Sportlerinnen und Sportler coachen oder betreuen, können eine gesunde und leistungsförderliche mentale Entwicklung gezielt fördern und lernen in diesem Lehrgang dazu mentale Techniken. Die Referentinnen geben wissenschaftliches Hintergrundwissen und viele praktische Tipps zur Umsetzung.

Modul 1:

Einführung in das spannende Feld des Sportmentaltrainings: Wir befassen uns vor allem damit, wie das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden kann. Viele Menschen verfügen nämlich über gute Fähigkeiten, trauen sich aber im entscheidenden Moment wenig zu und haben Angst zu versagen. Wir gehen speziell darauf ein, wie Ziele richtig gesetzt werden, welche Erwartungshaltungen leistungsförderlich sind und wie motivierendes Feedback aussieht.

Modul 2:

Erfolg beginnt im Kopf. Im 2. Modul werden wertvolle Werkzeuge aus dem Visualisierungstraining vorgestellt und geübt, die sich in der Praxis besonders gut bewähren. Dabei lernen die Teilnehmer:innen auch Techniken um Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in einen positiven Einklang zu bringen, was nicht nur in sportlichen Leistungssituationen, sondern in vielen anderen Lebensbereichen von großem Vorteil ist.

Modul 3:

Gut sein, wenn es darauf ankommt und Krisen meistern: Im 3. Modul gehen wir gezielt auf den Umgang mit Stress und Leistungsdruck ein. Dabei können die Teilnehmer:innen verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren und erlernen, die sich einzeln bzw. im Gruppensetting anwenden lassen. Verletzungen, Krisen, Mobbing und Konflikte gehören auch oft zu den Lebenserfahrungen im Sport, daher beschäftigen wir uns zudem damit, wie wir solche herausfordernden Situationen gut begleiten können. Im letzten Modul tauschen wir uns außerdem über die praktischen Erfahrungen aus, welche die Teilnehmer:innen in der Zwischenzeit gesammelt haben.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

09.01.2025

Termine

21.03.2025

Numero giornate corso

6

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

2880 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Alle Interessierte

Docenti

Heike Torggler

Monika Niederstätter

Costo del corso

890 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Lehrgang: inBalance Qi Gong-Übungsleiter:in

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Qi heißt Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft. Gong heißt Übung oder Arbeit. Die aus China stammenden, jahrtausendealten Bewegungsübungen sind gekennzeichnet durch:

Merkmale von Qi Gong:

- entspannte Körperhaltung
- bewusste Atmung
- Achtsamkeit und Langsamkeit
- bewusstes Lenken der Lebenskraft durch Gedankenkraft



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dadurch können körperliche Spannungen sanft gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Die bewusste Atmung und die Achtsamkeit lassen Gedanken zur Ruhe kommen, helfen dabei abzuschalten und somit ganz in den jeweiligen Augenblick zu kommen. Ein angenehmer Zustand kann sich einstellen, denn die Lebenskraft zu spüren bedeutet Lebendigkeit, Wärme und Wohlfühl.

"inBalance Qi Gong" ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Im "inBalance Qi Gong" Lehrgang wird der Individualität Raum gegeben und nicht eine "starre Technik" vermittelt.

Die Ausbildung bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit auf umfassende, tiefgreifende und praktische Art und Weise Qi Gong zu erleben und das Erlernte und Erfahrene an andere weiterzugeben.

Durch praktisches Üben der erlernten Methoden und Techniken "learning by doing" wird einerseits das Erlernte an sich selbst erfahren und andererseits wird eine Praxissicherheit erreicht und eine Verinnerlichung erleichtert.

Trotz seiner Sanftheit ist Qi Gong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung und kann ideal mit anderen Bewegungsprogrammen kombiniert werden z.B. als

- Aufwärm- und Dehnprogramm
- Funktionelles Ganzkörpertraining
- Koordinationstraining
- Entspannungseinheit
- Mentaltraining

Qi Gong lässt sich vielfältig mit diversen Sportarten kombinieren, kann in bestehende Bewegungs- und Entspannungsgruppen integriert werden, verhilft im pädagogischen Rahmen z.B. in Schulen und Kindergärten zu gesteigerter Konzentration und Lernfähigkeit. Weitere Anwendungsbereiche bei denen Qi Gong integriert werden kann.

Zwischen den Modulen findet jeweils ein Online-Modul à 2 Stunden zur Vertiefung und gemeinsamen Übungspraxis statt. Die Termine dafür werden beim 1. Treffen festgelegt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang ist der Abschluss der 4-tägigen Basismodule bzw. entsprechende Qi Gong-Vorkenntnisse.

Termine Basismodule:

17.11. - 18.11.2023 & 09.02. - 10.02.2024

oder

19.01. - 20.01. & 09.02. - 10.02.2024

Weitere Infos HIER



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Detailprogramm zum Lehrgang

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.03.2024

Termine
27.07.2024

Numero giornate corso
7

dalle
14:00

alle
18:00

Durata
3766 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Monika Brandauer

Costo del corso
1050 € Teilnahmebeitrag für die Aufbaumodule zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr (Voraussetzung: absolvierte Basismodule)

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Lehrgang: Bewegungs- und Gesundheitscoach
Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Ambito tematico
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Die Anforderungen an eine Betreuung, Beratung oder Training in den Bereichen Prävention, Fitness und Sport, Entspannung und Stressmanagement sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen, wurden anspruchsvoller und komplexer. Gefragt sind qualifizierte Ansprechpartner:innen, die über ein breitgefächertes Wissen und vielseitige Kompetenzen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden verfügen, sei es in der Hotellerie, Freizeit und Tourismus, in Gesundheitszentren, (Sport-)Vereinen, in der Erwachsenenbildung, im pädagogisch-sozialen Bereich, in der betrieblichen Gesundheitsförderung und überall dort, wo Menschen leben und lernen, spielen und arbeiten.

Im Lehrgang setzen sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Themen, beruhend auf den 5 Säulen der Gesundheit, auseinander, an denen sich bereits der altgriechische Arzt Hippokrates orientierte: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umwelt und Bewusstsein - maßgebliche Pfeiler in der Gesundheitsvorsorge und aktueller denn je.

Ausgehend von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und mit dem Ansatz der Salutogenese vermittelt der Lehrgang Theorie und Praxis aus den Bereichen Bewegung und Sport, Entspannung und Stressmanagement, Naturerleben, mentale Kompetenz und Ernährung sowie anderen gesundheitsrelevanten und gesundheitsfördernden Aspekten. Dabei wird der Mensch stets in seiner Gesamtheit und mit seiner Ganzheitlichkeit begriffen: als Einheit von Körper, Seele und Geist, mit seiner individuellen Lebensweise, seinen Werten und Erfahrungen und den Beziehungen zu seiner Umwelt. Vor diesem Hintergrund erwerben die Teilnehmenden wesentliche Schlüsselqualifikationen für eine Tätigkeit in den Bereichen Bewegung, Fitness, Training, Entspannung und Wohlbefinden im Kontext ganzheitlicher Gesundheitsförderung für Einzelpersonen oder Gruppen.

Detailprogramm zum Lehrgang

Das 1. Modul des Lehrgangs hat am 13. - 14.10.2023 stattgefunden. Es ist nach Rücksprache möglich beim 2. Modul einzusteigen. Anmeldungen bis 10.11.2023 möglich.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio
08.11.2024

Termine
12.12.2025

Numero giornate corso
8

dalle
14:00

alle
16:30

Durata
2880 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Andreas Stötter

Heidi Baur

Karin Hofer

Monika Niederstätter

Monika Brandauer

Thomas Stricker

Stefan Torggler

Gerhard Mayrhuber

Martin Pöder

Werner Kirschner

Costo del corso

3350 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr, zahlbar in 2 Raten

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it