

Fortbildung Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation

Christiane Greiner-Maneke: *Einführung in das neurozentrierte Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“*

Zielgruppe:

Rehasport-ÜbungsleiterInnen aller Profile, die das neurozentrierte Trainingskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ als ein ganzheitliches Bewegungskonzept kennenlernen möchten.

Beschreibung:

Die Fortbildung zeigt in Theorie und Praxis, wie Inhalte des Trainingskonzeptes „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ im Rehasport umgesetzt werden können.

Dieses Trainingskonzept von Christiane Greiner-Maneke ist von vielen Bewegungspädagogen (u.a. Bonnie Bainbridge Cohen, Mabel Todd und André Bernard) und Mentaltrainern (u.a. Jon Kabat Zinn und Gabi Pörner) beeinflusst.

Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit mit mentaler Vorstellung werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen.

Mit der Vorstellung und dem Wissen über unsere funktionelle Anatomie und die Aktivierung der Körperregionen wird das Körper- und Bewegungsempfinden des Übenden gesteigert und eine Nachhaltigkeit erreicht. Die Neuroplastizität des Gehirns verändert sich durch diese bewusste Bewegungsvermittlung. Mittlerweile gibt es viele Studien, die dieses belegen. (z.B. MBSR, DNI)

Inhalte:

- Einführung in den pädagogischen Leitfaden des Bewegungskonzeptes „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“
- Einführung in die bewegte Anatomie: Knochen, Gelenke, Muskeln und fasziale Strukturen
- Einführung in die bewegten Organe
- Füße in Theorie und Praxis: Anatomie und einfache Bewegungssequenzen
- Becken und Hüftgelenk in Theorie und Praxis: Anatomie und einfache Bewegungssequenzen
- Oberflächige Rückenlinie und Wirbelsäule in Theorie und Praxis: Anatomie und einfache Bewegungssequenzen
- Schulter-Nacken in Theorie und Praxis: Anatomie und einfache Bewegungssequenzen
- Differenziertes Training mit unterschiedlichen Materialien
- Integration von Achtsamkeitstraining in den Rehasport
- Feedbackrunde

Über die Referentin:

Christiane Greiner-Maneke ist Bewegungspädagogin der Franklin-Methode® und des Konzepts „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“, welches sie selbst mitentwickelt hat. Sie ist Achtsamkeitstrainerin des DFME, staatlich geprüfte



Gymnastiklehrerin sowie Rückenschullehrerin und Ausbilderin des BdR e.V. Außerdem ist sie seit vielen Jahren als Pilatestrainerin für den DTB und als Referentin für verschiedene Rehasport-Verbände tätig. Weitere Informationen findet ihr unter: www.bewegte-achtsamkeit.de

Organisatorisches:

Veranstalter: TeamRehasport

Termin: **Samstag, 21. März 2026**

Uhrzeit: 9:30 – 17:00 Uhr (8 Lerneinheiten)

Veranstaltungsort: **Sportschule Hennef**, Söveners Straße 60, 53773 Hennef
www.sportschule-hennef.de

Kosten: Die Fortbildung ist für TeamRehasport-Partner kostenfrei. Für die Verpflegung (Mittagessen, Getränke) wird bei der Anmeldung pro Teilnehmer eine Pauschale in Höhe von 22,- € in Rechnung gestellt.

Übernachtung: Für Teilnehmende, die am Vortag anreisen möchten, ist ein [Zimmer-Kontingent](#) in der Sportschule Hennef bis 07.03.2026 abrufbar. Die Übernachtungskosten in Höhe von 81,00 € (inkl. Frühstück) tragen die Teilnehmenden.
Buchung über: sportschule@fvm.de

Anmeldung: Per Online-Buchung unter www.rehasport-online.de/termine/ bis **28.02.2026**

Ansprechpartnerin: Almut Ulrich; Tel. 0711 – 7585778-26; almut.ulrich@teamrehasport.de

Hinweis zur Lizenzverlängerung:

Für die Teilnahme werden 8 Fortbildungs-Lehreinheiten (LE) angerechnet. Die Möglichkeit diese zur Lizenzverlängerung zu verwenden ist vom jeweilig zuständigen Fachverband abhängig und muss als Einzelfall geprüft werden.

Wir übernehmen für die Übungsleiter unseres Netzwerks die Einzelfallprüfung bei folgenden Fachverbänden:

- Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.
- Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e. V.
- Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
- Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.
- Rehasport Deutschland e. V.
- Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.
- Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.