Team reha SPORT | Netzwerktreffen

20. März 2027 | 10:00 – 17:00 Uhr
SVK FunSportZentrum
Bogenstraße 35
70806 Kornwestheim

Ausschreibung - Fortbildung Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation

Atmung in Bewegung - Christiane Greiner-Maneke
Ganzheitliches Atem- und Beweglichkeitstraining im Rehasport mit Impulsen aus „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Zielgruppe:

Rehasport-ÜbungsleiterInnen aller Profile, die Atemarbeit, Mobilisation und Achtsamkeit in ihre Rehasport-Stunden integrieren möchten.

Beschreibung:

Diese Fortbildung bietet einen praxisnahen Einstieg in das ganzheitliche Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung. Vorgestellt werden das Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ sowie die zugrunde liegende Methodik und Didaktik.

Die Teilnehmenden setzen sich in Theorie und Praxis mit Anatomie und Funktion der Atmung auseinander und lernen verschiedene Atemtechniken kennen. Achtsamkeitsorientierte Übungen und bewusst eingesetzte Rituale schulen die Wahrnehmung und Fokussierung auf den eigenen Körper.

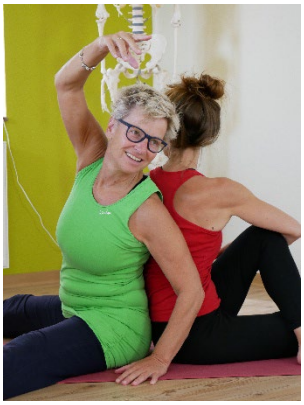
Die Dozentin zeigt, wie gezielte Aktivierungssequenzen die Beweglichkeit des Oberkörpers fördern und die Ein- und Ausatmung unterstützen. Durch die Integration der Übungen in den Alltag werden nachhaltige Trainingsimpulse gesetzt und zugleich neuroplastische Prozesse angeregt.

Ergänzend erhalten die Teilnehmenden Einblicke in neue Forschungsergebnisse und Therapieansätze im Zusammenhang mit Long COVID. Die daraus gewonnenen Impulse sind auch für andere Bewegungsbereiche und den Alltag von Interesse.

Inhalte:

- Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ mit Methodik und Didaktik
- Anatomie und Funktion der Atmung sowie praktische Atemtechniken
- Achtsamkeit und Rituale zur Förderung von Körperwahrnehmung und Fokussierung
- Aktivierungs- und Bewegungsimpulse zur Unterstützung der Atmung
- Praxisnahe Integration in Rehasport-Stundenbilder und Alltag
- Aktuelle Forschungsergebnisse und Therapieansätze bei Long COVID

Über die Referentin:





Christiane Greiner-Maneke ist Bewegungspädagogin der Franklin-Methode® und des Konzepts „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“, das sie selbst mitentwickelt hat. Sie ist Achtsamkeits-Trainerin 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

Hinweise zu Fortbildungs-Punkten:

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

Organisatorisches:

Veranstalter:	TeamRehasport
Termin:	Samstag, 20. März 2027
Uhrzeit:	10:00 – 17:00 Uhr (8 Lerneinheiten)
Veranstaltungsort:	SVK FunSportZentrum, Bogenstraße 35, 70806 Kornwestheim www.funsportzentrum.de
Kosten:	Die Fortbildung ist für TeamRehasport-Partner kostenfrei.
Anmeldung:	Per Online-Buchung unter www.teamrehasport.de/termine/ **bis 28.02.2027**
Ansprechpartnerin:	Almut Ulrich; Tel. 0711 – 7585778-26; almut.ulrich@teamrehasport.de