

Angebotskategorien

Aktiv Arbeitsbelastungen ausgleichen (2.)

Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport (3.)

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen (4.)

**Eltern- und Familienbildung:
Sport- und Erlebnissräume für die „Familienbande“ (6.)**

Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen (7.)

Qualifizierungsangebote für Tätigkeiten und Funktionen in Sportorganisationen (8.)

Frauen stärken – for Women only! (13.)

Bewegung und Sport bei speziellen Krankheitsbildern (14.)

Kids und Teens (15.)

(2.) Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen

Die Anforderungen an die Menschen im Erwerbsleben haben sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert.

Die Frage: Können wir uns diesen Anforderungen an neue Bedingungen schnell genug anpassen und die häufig damit verbundenen Belastungen und Überforderungen ausgleichen?

Die Konsequenzen bei dauerhaft hohen psychischen und physischen Anforderungen ohne effektiven Ausgleich und das Wissen um persönliche, entlastende "Gegenstrategien" kennen auch Sie ganz sicher: Psycho-somatische und physische Beschwerden in allen Ausprägungsformen, Leistungsverlust und Motivationsprobleme.

Um berufs- und speziell arbeitsplatzbedingte Beschwerden begegnen und Belastungen individuell verarbeiten zu können, können spezifische bewegungsgestützte und körpererfahrungsorientierte Ausgleichsprofile eine wertvolle Hilfe sein.

Ein Beispiel: Überwiegend statische Sitz- oder Steh- Arbeitsplatzbedingungen führen zwangsläufig zu Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates oder zu Durchblutungs- und Kreislaufstörungen. Hier können unsere speziellen Kursprogramme mit Informationen über (z.B. ergonomische) Ursachen und Auswirkungen der schädigenden Faktoren und praktischen Ausgleichsübungen eine Lösung sein. Schmerzlinderung durch eine gesunde Muskelbalance und das "Einschleifen" günstiger Bewegungsmuster, Vorbeugung kardiologischer Beschwerden durch ein moderates Herz/Kreislauftraining sind spürbare Effekte,... die aber Zeit und "Wollen" brauchen.

Indem man mit gezielten Techniken und Trainingsprogrammen sich ein physisches und psychisches Belastbarkeitspaket schafft, kann man seine Berufs-, Arbeitsplatz- und Alltagsaufgaben besser "in den Griff" bekommen. Die Formel: Aktives Arbeiten verlangt aktiven Ausgleich!

Angebot: Rückenschulung als Ausgleich für berufs- und arbeitsplatzbedingte Beschwerden, Aquatraining/Wassergymnastik

(3.) Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport

Jeder ist nur so alt, wie er sich fühlt! ...und wie alt fühlen Sie sich?

Die Teilnahme an unseren Angeboten macht Ihnen mit Sicherheit eine Antwort auf diese Frage leichter.

Der Medizin ist klar: Durch gesunde Bewegung in unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten können hohe Vitalität und altersgemäße Leistungsfähigkeit über viele Jahre gewonnen werden. Und: Sporttreiben schafft Kontakte; man ist mit anderen Gleichgesinnten mitten im Leben, über gemeinsame Interessen ergeben sich für den, der es will, Verbindungen wie von selbst... auch über den Sportkurs hinaus.

Das könnten auch Ihre Ziele sein:

- Neue Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten zu erleben;
- Lebensfreude zu erhalten und stärken;
- Neue Bewegungs- und Sportarten kennen zu lernen;
- Das Leben mit Gleichgesinnten interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten und Bewegungs- und Erlebnisfreude gemeinsam auszukosten;
- Geistige Mobilität und Kreativität zu erhalten;
- Ganz wichtig: Trotz möglicher gesundheitlicher Einschränkungen gezielt die eigenen Bewegungsräume auszuschöpfen.

Wir haben die Bandbreite: Von vielfältigen Basis-Übungsformen, in die man leicht "einsteigen" kann bis zum alter(n)sgerechten Fitnesstraining.

Unser Konzept ist aber mehr als "nur" Bewegung: Altersgemäße Bewegungsbelastung, aber mit Köpfchen und Verstand! Es geht uns nicht nur um körperliche Erfolge, sondern auch darum, dass Sie den äußerst förderlichen Effekt von altersgemäßer Bewegungsbelastung für ein gesteigertes stimmungsmaßiges und soziales Wohlbefinden in Ihren Alltag bewusst integrieren.

Legen Sie Ihre Kursstufe nach Ihrem Interesse und dem persönlichen Leistungsvermögen selbst fest. Wir beraten Sie gerne dabei. Trauen Sie sich was! Sie können mehr (lernen) als Sie vielleicht denken.

Sicher ist: Wir versprechen keine Wiederkehr der Jugendlichkeit, aber wir helfen und beziehen in unseren Kurskonzepten auch unterschiedliche Leistungsfähigkeit von Teilnehmer/innen mit ein. Sie gewinnen mit uns keine sportlichen Medaillen, aber Handlungsfähigkeit, Selbstsicherheit in vielen Lebenssituationen und neue soziale Erfahrungen.

Angebote: Inline Skating für Senioren, Qi Gong für Senioren

(4.) Die Vielfalt des Sports nutzen lernen

Zeit, aktiv(er) zu werden und etwas (mehr) für Körper, Geist und Seele zu tun.

Eigentlich gar nicht so schwer bei der Vielfalt und Breite unseres Angebots:

Von ruhig und entspannend bis dynamisch und "powernd"; von interessanten Trends bis zu Mix-Kursen, in denen viele Sportarten und Bewegungsbereiche enthalten sind; von Sportarten mit großen und kleinen Geräten bis zu modernen Formen der Körpersensibilisierung; von Kursen für Fitte, die mehr und Neues erfahren und ausprobieren wollen bis zu Kursen, in denen das Erfahren und Überwinden subjektiver Grenzen erlebt werden kann.

Wir sehen *Sportlernen* bei diesen Kursangeboten als eine Verbindung von körperlich reizvoller und erlebnisreicher Erfahrung mit (für Sie) persönlichem Nutzwert, wie individuell unterschiedlich er immer auch sein mag.

Sport soll ihr Freund sein oder – beginnend mit einem Kurs bei uns – es werden!

Sport als Lebensbegleiter ... mit allen Effekten, die damit verbunden sind: Kontakt mit anderen Menschen mit gleichen Interessen zu bekommen; positive Wirkungen für das körperliche und geistige Wohlbefinden zu erfahren; Tagesstress einfach abfallen lassen zu können und neue Kraft mitzunehmen; neue Leistungsfähigkeit und Energie zu gewinnen.

Sport kann dann selbstverständlicher Teil ihrer persönlichen Lebensqualität sein... wie es gute Freunde auch sind.

Wir und die verlässliche Aufmerksamkeit unserer Kursleitungen wollen sie dahin bringen. Wir haben das Know-how. Vertrauen Sie uns!

Angebote: Tischtennis, Bogenschießen, Aerobic (Step), Pilates für Anfänger, Salsa-Aerobic, Flamenco Einsteigerkurs, Golf-Schnupperkurs, Golf Platzreife, Inline Skating für Erwachsene, klassische Ballspiele und mehr, Volleyball, Circuit-Training, Fit für den Alltag (Freizeitsport), Skigymnastik kompakt, Fitnessstraining für Sommer und Winter, DAV Kletterschein – TOPROPE, Nordic Walking – Schnupperkurs, Sportives Wellness- und Verwöhnwochenende in Bad Bertrich, Canadierfahren auf Fließgewässern, Kajaktour – auf der Wupper, Schnupperkurs Tauchen, Unterwasserrugby, Sportbootführerschein See, Sportbootführerschein Binnen, Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie, Laufsport, Walking, Deutsches Sportabzeichen

(6.) Eltern- und Familienbildung: Sport und Erlebnisräume für die "Familienbande"

Sport und sportorientierte Erlebnisangebote können die optimale Chance bieten, das Familienleben und das Erziehungsumfeld in den Mittelpunkt der Freizeitaktivitäten zu stellen; ein Lebensfeld für die Familie und Eltern und Kinder mit unendlichen (Lern-) Möglichkeiten.

Ein Kernziel unserer Angebote: Gemeinsame Beschäftigungsmöglichkeiten für die Freizeit entdecken zu helfen und Verständnis untereinander für die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder oder Beziehungspersonen zu wecken. Sport ist dafür ein beispielhaftes soziales Lern- und Übungsfeld für Eltern und Kinder: Geplant oder spontan bietet Sport Bewegungssituationen und Aufgaben, für deren Bewältigung Zusammenarbeit, Fantasie und abgestimmte Aktivität erforderlich ist - ob im Eltern- und Kind-Turnen oder im Familien-Abenteuer-Kurs.

Familien- und Eltern- und Kind-Sport soll Spaß machen! Sport ist ein höchst motivierendes Medium, weil es "Lernen in der aktiven Erfahrung" ist. Eltern- und Kind-Sport schafft Bewegungs-Lernsituationen, in denen keiner überfordert wird, aber alle nach ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten einbezogen sind. Und wo Lösungen, Erfolgserlebnisse und auch Misserfolge viel Anlass zum Nachgespräch aller Beteiligten bieten.

Eltern, die, vielleicht auch nur im Unterbewusstsein, erkannt haben, dass ihnen im Umgang und im gemeinsamen Erleben mit ihren Kindern etwas fehlt, erfahren im Familiensport

- intensiven Kontakt ;
- im wahrsten Sinne des Wortes Berührungspunkte;
- gemeinsame Erlebnisse mit Nachwirkung;
- Rollenverteilung beim Finden von Strategien und Lösungen;
- intensives umeinander kümmern;
- gegenseitige Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme.

Dabei steht auch die Begegnung mit anderen Familien, auch mit Familien aus anderen Kulturkreisen, im Vordergrund; gesunde Rivalität, gemeinsame Anstrengung, gleiche Regeln für Große und Kleine – soziales Lernen in realen Situationen. Und dass man Gewinnen und Verlieren lernt, ist doch wie im wahren Leben!

Angebote: Autogenes Training für Kinder, Planschen/Spielen/Schwimmen (1-3 Jahre), Planschen/Spielen/Schwimmen (über 3 Jahre), Skateboardkurse für Väter und Kinder, Vater-Kind-Kanu-Abenteuer-Wochenende

(7.) Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen

Wie wichtig!

Ruhephasen in Unruhezeiten zu finden; Berufs- und Alltagshektik auszugleichen; Stressfaktoren gezielt zu bewältigen; einen für sich stimmigen Weg gegen innere Unruhe und Disharmonien zu finden; die für sich passende Methode des Spannungsausgleichs zu erlernen; mentale und psychische Kraft (wieder-)zu erlangen. Viele Wege, Methoden und Formen können diesen Wunsch nach angeleiteter Entspannung, Körpererfahrung und seelisch-körperlichem Ausgleich erfüllen. Wir bieten unterschiedlichste Formen der mentalen, körpererfahrungsorientierten und bewegungsgestützten Stressbewältigung, Entspannung und Re-creation an.

Sie sollen aus der Vielfalt der Themenangebote Ihre Form wählen, z.B. mit

- Klassischen Entspannungs- und Körpererfahrungsformen
- Östlichen Bewegungsformen

- Bewegungsorientierten Rekreationsformen

Dieser Angebotsbereich ist im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes konzipiert. Es gilt, die grundsätzlichen Zusammenhänge erfahrbar zu machen, die zwischen der Haltung des Körpers, der geistig/seelischen Verfassung und der Lebensenergie bestehen.

Es werden Methoden erlernt und vertieft, die dazu beitragen, Körperfunktionen zu verbessern, Prophylaxe und Selbsthilfemöglichkeiten zu erfahren, berufliche oder alltagsbedingte Stress- und Belastungssituationen zu bewältigen, sowie persönlichkeits-stabilisierende Ausdrucks- und Bewegungsformen kennen zu lernen.

Angebot: Stressmanagement – Entspannungsmethoden, Dehnen für ein positives Körpergefühl (Meridian-Stretching), Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Power Yoga, Tai-Chi-Chuan

(8.) Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen im organisierten Sport (Vereine und Verbände)

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualitative und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Gruppenhelfer/in, Übungs- oder Kursleiter/in vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer/in einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im Bildungswerk.

Haben Sie Fragen, die durch die folgenden Ausschreibungen nicht beantwortet sind, z.B. zu den Zugangsvoraussetzungen oder Inhalten von Qualifizierungsmaßnahmen, wenden Sie sich bitte an eine/n Mitarbeiter/in der Bildungswerk-Außenstelle.

Angebot: separate Veröffentlichung (Qualifizierungsplan des QZ Bergisch Land)

(13.) Frauen stärken - For women only!

Ohne viel drumherum zu reden: Auch Frauen wollen im Sport (mal) unter sich sein. Und gerade körperorientierte, also Bewegungs- und Sportlernangebote können im Kreis von Frauen unbefangener und interessengerechter erlebt werden. Da können Männer stören.

Dafür steht unser Frauen-Angebot:

Inhalte, Kursatmosphäre und Vermittlungskonzept sind frauenspezifisch ausgerichtet. Dazu gehört auch, Körpererfahrungs-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sportaspekte unter frauenspezifischen Fragestellungen aufzugreifen und zu beantworten. Vielleicht erleichtern diese reinen Frauenangebote gerade den interessierten Frauen den Einstieg, die lange oder seit einiger Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren und sich überwinden müssen. Frauen sind fairer.

Ein Hinweis: Viele der rein auf Frauen zugeschnittenen Themenangebote finden Sie themengleich mit entsprechend angepasstem Konzept auch als "gemischte" Kurse.

Wählen S i e, wo Sie sich wohler fühlen.

Angebot: Selbstverteidigung für Mütter und Töchter, Feel Well Woman! (Frauen in Bewegung), Selbstverteidigung für Frauen

(14.) Bewegung und Sport bei speziellen Krankheitsbildern

Eine Krankheit zu haben heißt nicht automatisch, Sport und Bewegung nicht mehr ausüben zu dürfen. Ganz im Gegenteil, sagt auch die Medizin: Unabhängig vom Krankheitsbild kann fachlich angeleitetes Sporttreiben und Bewegungslernen körperliche und seelische Stabilisierung bewirken. Zutrauen in das eigene Können und die eigene Leistungsfähigkeit (wieder) zu gewinnen, Sicherheit im Kreis Gleichbetroffener zu haben, Aktiv zu sein in entspannter Atmosphäre, zu merken, dass auch mit einer Krankheit sportliches Lernen und Aktivität möglich sind. Auch soziale Lebensqualität kann durch neue Kontakte erhalten und wiedergewonnen werden. Bewegung und Sport sind, bei richtiger Anleitung, echte Lebenshilfen. Unsere Bewegungsangebote sind in den Übungsformen und Anforderungen zugeschnitten auf die unterschiedlichen Krankheitsbilder und werden von speziell ausgebildeten Kursleitungen geführt. Auch für die Präventionskurse, z.B. zur Osteoporose-vorbeugung, stehen ausgebildete Kursleitungen bereit.

Auf jeden Fall sollten Sie Ihren behandelnden Arzt über das Bewegungsangebot vor der Anmeldung informieren.

Angebote: Diabetes – Sportgruppe, Massage gegen Rückenschmerzen (Breuß-Massage)

(15.) Kids und Teens

Kurse, die sich ausschließlich an Teilnehmer unter 16 Jahren richten, wurden dem Bildungswerk von dem Veranstalter Sportjugend im Solinger Sportbund e. V. zur organisatorischen Abwicklung übertragen. Bei diesen Angeboten erfolgt keine Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz.

Angebote: Tanzen für Kinder, Schwer mobil! Für Mädchen und Jungs, Fußball für Kinder, Skateboardkurse, Inline Skating für Kinder (6-10 Jahre), Fitness- und Fördergruppe Psychomotorik, Entspannungstraining für Kinder, Schwimmen für Kinder (ab 5 Jahren), Kindergeburtstag in der Sporthalle, Abenteuerwoche für Kinder (8-12 Jahre), Zirkuswoche für Kinder ab 6 Jahren