

Gymnastik 2012

FORTBILDUNG FÜR LEHRKRÄFTE

Pilates Basic und Kleingeräte

Frühjahr

Yoga im Gesundheitssport

Gymnastik und Tanz
in Überlingen

Sommer

Betriebliche Gesundheits-
förderung (BGF)

Fit Kids - Kinder im Gleichgewicht

Herbst

Die neue KddR Rückenschule

www.bode-bund.de

seit 1922

IHRE FORTBILDUNG

Liebe Gymnastikfreunde,

für Ihre Fortbildung bieten wir Ihnen hochwertige Lehrgänge in kompakter Form rund um die Bewegung.

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein immer attraktiveres Beschäftigungsfeld. Lernen Sie Ihr Rüstzeug in einem innovativen Kompaktkurs.

Hochaktuell ist der Lehrgang zur neuen KddR Rückenschule. Der Bode Bund ist offiziell als Anbieter anerkannt und kann die von den Krankenkassen geforderte Ausbildung anbieten.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Lehrgängen zu begrüßen.

Ihr Ulrich Bode

1. Vorsitzender



Ihre Miriam Gruß, MdB

2. Vorsitzende

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Pilates Basic und Kleingeräte	3
Yoga im Gesundheitssport	4
Musik-CD Bode Gymnastik	5
Bode Schule	6
Bode Bund	7
Gymnastik und Tanz in Überlingen	8
Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)	10
Fit Kids - Kinder im Gleichgewicht	11
Die neue KddR Rückenschule	12
Hinweise	14
Anmeldung	15

PILATES BASIC UND KLEINGERÄTE

Pilates für Lehrer, Übungsleiter, Physiotherapeuten und Hebammen

Kursziel: In diesem Lehrgang erhalten Sie die Grundlagen der PILATES Methode vermittelt. Wir erarbeiten die Basic-Übungen in Verbindung mit den sieben Prinzipien, die auf physiologischen und funktionellen Kriterien basieren. Des Weiteren nehmen wir uns Kleingeräte zur Hilfe und schnell werden sich Variationen zeigen um eine Übung zu erleichtern oder auch zu erschweren. Die Praxis und Theorie werden optimal miteinander verbunden.

Leitung: Sabrina Weindl

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Pilates Trainerin

Zeit: Samstag 16. Juni 2012, 9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Bode Schule
Tizianstr. 106 A, 80638 München

Lehrgangsgebühren: 95,- Euro
Mitglieder des Bode Bundes e.V.: 85,- Euro

Bitte mitbringen: Normale Sportbekleidung, rutschfestes Schuhwerk mit heller Sohle.



Buchen Sie auch den Lehrgang *Yoga im Gesundheitssport* und Sie erhalten **30 Euro Nachlass!** Der Nachlass gilt nur für einen der beiden Lehrgänge.

Je zwei Lehrgänge aus Pilates, Yoga, BGF und Fit Kids sind ein Refresher für die KddR Rückenschullizenz!"



YOGA IM GESUNDHEITS- SPORT

Verschiedene Übungen aus dem Yoga für Ihre Gesundheitsgruppen

Kursziel: Anknüpfend an 2011 bekommen Sie in dieser Fortbildung Einblick in Bewegungs- und Atemformen aus unterschiedlichen Yoga-Stilen. Eingebettet in theoretische Grundlagen erhalten Sie Inspirationen, um Übungen aus dem Yoga in ihren Gesundheitsgruppen oder im eigenen Training zu integrieren.

Themenbereiche:

- ◆ Theoretische Grundlagen
- ◆ Unterschiedliche Formen der Sonnensalutation
- ◆ Atemübungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
- ◆ Meditation

Leitung: Katrin Niekerke

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Yoga Lehrerin (Yoga Alliance USA)
Dipl.-Gesundheitsmanagerin



Zeit: Sonntag 17. Juni 2012
9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Bode Schule
Tizianstr. 106 A, 80638 München

Lehrgangsgebühren: 95,- Euro

Mitglieder des Bode Bundes e.V.: 85,- Euro

Bitte mitbringen: Sportbekleidung im Zwiebellook, rutschfeste Socken, Matte wenn möglich.

Buchen Sie auch den Lehrgang *Pilates Basic und Kleingeräte* und Sie erhalten für einen Lehrgang **30 Euro Nachlass!**

Je zwei Lehrgänge aus Pilates, Yoga, BGF und Fit Kids sind ein Refresher für die KddR Rückenschullizenz!"

MUSIK-CD

BODE-GYMNASTIK

Der Klassiker

Ende der 1950er Jahre erhielt der Verleger Walter Kögler immer häufiger Anfragen zu „Musiken von Bode“. Walter Kögler sprach darauf hin Dr. Rudolf Bode an. Dieser spielte in Stuttgart vier Schallplatten als Folge 1 bis 4 ein. Der Bode Bund hat diese auf einer CD herausgegeben. Die CD enthält die digitalisierten und digital nachbearbeiteten Originalaufnahmen von 1960.

Die CD kostet 20 Euro incl. Steuer und Versand. Mitglieder des Bode Bundes erhalten die CD zum halben Preis, also für 10 Euro, ebenfalls incl. Steuer und Versand. Die Abwicklung erfolgt über die Trochos GmbH. Die Bezahlung erfolgt auf Rechnung.

Bestellen Sie bitte bei:

Trochos GmbH, Georg-Koch-Straße 4, 82223 Eichenau
Telefax 089/92185093, E-Mail mail@trochos.com

Dr. Rudolf Bode

Rhythmische Gymnastik
und Tänze

Folge 1 bis 4
Edition Walter Kögler



100 Jahre Bode Schule

100 Jahre Gymnastik

Bewegung als Beruf

„Gesund sein, ist eine Gabe – gesund bleiben, eine Aufgabe!“
Die Gesellschaft braucht Experten.

Gymnastiklehrerinnen und -lehrer arbeiten mit Menschen jeglichen Alters in Gruppen und auch einzeln. Ziel ist es, deren Gesundheit durch Bewegung zu erhalten und zu verbessern bzw. wieder herzustellen. Dabei sind sie auch beratend tätig.

Als fundiert und breitgefächert ausgebildete Bewegungs- und Gesundheitspädagogen besitzen sie die theoretischen und praktischen Fachkompetenzen, Bewegung in vielfältiger Weise einzusetzen. Sie arbeiten in den Bereichen Gymnastik, Tanz, Sport, Fitness, Wellness, Prävention und Rehabilitation. In therapeutischen Einrichtungen übernehmen Gymnastiklehrer in Teamarbeit mit anderen Fachkräften bewegungsspezifische Aufgaben.

Bode Schule München – das sind zehn Jahrzehnte Erfahrung in der Ausbildung von staatlich geprüften Gymnastiklehrerinnen und -lehrern. Modern und familär sind die Markenzeichen der Bode Schule seit über 100 Jahren.



Staatlich anerkannte
Berufsfachschule

Gymnastik
Tanz
Musik
Sport
Fitness
Wellness
Gesundheit
Prävention
Rehabilitation

Bode Schule

BEWEGUNG ALS BERUF

Tizianstraße 106a
80638 München
Tel. 089 - 17 18 22
info@bode-schule.de
www.bode-schule.de

BODE BUND E.V.

WWW.BODE-BUND.DE

Bund für rhythmische Erziehung e.V.

Der Bode Bund e.V. blickt auf eine lange Tradition zurück. Dr. Rudolf und Elly Bode gründeten 1911 in München die Bode Schule und veranstalteten zahlreiche Lehrgänge. Bei einem Lehrgang im August 1922 in Jena gründeten begeisterte Teilnehmer den Bode Bund.

Der Bode Bund hat sich zur Aufgabe gestellt, alle Bestrebungen zu fördern, die auf eine engere Verbindung rhythmischer, musikalischer und gymnastischer Elemente gerichtet sind, sowohl in der Jugenderziehung als auch in der Erwachsenenbildung. Der Bode Bund ist gemeinnützig.

Mitglied werden

Mitglied im Bode Bund e.V. kann werden, wer die Ziele des Vereins unterstützt. Mitglieder erhalten **Sonderkonditionen** bei den Lehrgängen. Den Aufnahmeantrag erhalten Sie über die Geschäftsstelle oder online www.bode-bund.de.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15,- Euro pro Jahr.

Geschäftsstelle

Bode Bund - Bund für rhythmische Erziehung e.V.

Tizianstr. 106A, D-80638 München

Tel. (089) 17 18 22, Fax (089) 17 99 81 05

E-Mail info@bode-bund.de, Internet www.bode-bund.de

Geschäftsstelle im Sekretariat der

Bode Schule Gemeinnützige Schulgesellschaft mbH



GYMNASTIK UND TANZ: TRENDS + TRADITIONELLES

Das diesjährige Programm in Überlingen gibt Einblick in Innovationen im Gymnastik-/Wellnessbereich sowie im Tanz und wiederholt und festigt Traditionelles.

Leitung: Katrin Niekerke

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
und Dipl.-Gesundheitsmanagerin

Co-Trainerin: Sabrina Weindl

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Pilates Trainerin



Kursziel: Im Wechsel von Spannung und Entspannung steigern Sie das eigene Wohlbefinden und nehmen neue Anregungen für den Unterricht mit.

Zeit: Montag 30. Juli 2012 bis Freitag 3. August 2012
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr
8.30-9.00 „Fit in den Tag“ am See
17.30-18.00 „Relaxt in der Abendsonne“ am See

Ort: Überlingen am Bodensee
Alte Halle des Gymnasiums in der Obertorstraße

Lehrgangsgebühren: 190,- Euro (Teenies 35,-)
Ermäßigung bei Zahlung bis 6. Juli: 170,- Euro (Teenies 30,-)
Mitglieder des Bode Bundes: 170,- Euro (Teenies 25,-)
Ermäßigung bei Zahlung bis 6. Juli: 150,- Euro (Teenies 20,-)

Sonderaktion nur für bayerische Lehrkräfte

Sie können den Lehrgang auch nur Mittwoch bis Freitag buchen.
Reduzierter Sonderpreis: 120,- Euro, bei Zahlung bis 6.7. 110,-.
Mitglieder 110,-, bei Zahlung bis 6.7. 100,- Euro.
Teenies 21,- / 18,-. Mitglieder 15,- / 12,-.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Hallenschuhe (Gymnastikschläppchen und/oder feste Turnschuhe mit heller Sohle), Gymnastikmatte, Handtuch, Stoppersocken und Turnschuhe für Draussen.

ÜBERLINGEN

Hauptprogramm

- ◆ Wir starten täglich ab 9.00 mit „**Fit in den Tag**“ – je nach Wetter, drinnen oder draußen.
- ◆ Zur Verbesserung der Ausdauer und der Lebensfreude springen wir auf den **Zumba®**-Zug auf und stellen für verschiedene Altersklassen Choreographien und Trainingsprogramme vor.
- ◆ Zum Thema **Wellnessgymnastik** bieten wir verschiedene Übungsprogramme sowohl aus dem **Yoga** und **Pilates**, als auch aus der funktionellen Gymnastik an. Außerdem steht dieses Jahr auch die Rhythmusschulung für Jung und Alt zur Verbesserung der Koordination im Vordergrund. Den Vormittag beenden wir jeweils mit Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Überlingen am Bodensee

Überlingen am Bodensee ist das südlichste Kneipp-Heilbad Deutschlands und als ehemalige Reichsstadt des Mittelalters zugleich ein Kurort mit historischer Tradition. Die morgendliche Gymnastik mit beschwingender Musik sorgt in Verbindung mit dem milden Reizklima des Sees und den vielfältigen kulturellen Eindrücken in kurzer Zeit für Wohlbefinden und Erholung.

Der erste Bode-Lehrgang in Überlingen fand im Jahre 1953 statt. Auch dieser 60. Lehrgang wird die Teilnehmer(innen) in gemeinsamen Üben, Tanzen und in geselliger Runde verbinden. Im Rahmenprogramm findet am Montag der Kennenlernabend statt, der Abschlussabend am Donnerstag. Familie und Freunde sind dabei herzlich willkommen.



BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- FÖRDERUNG (BGF)

Grundlagenseminar

Kursziel: Die betriebliche Gesundheitsförderung boomt! In diesem Wachstumsmarkt entsteht für Sport- und Gymnastiklehrer ein großes und spannendes Arbeitsfeld. Um sich im „Setting Betrieb“ sicher und souverän zu bewegen werden in diesem Tagesseminar die wichtigsten Basics vermittelt, um eigene Angebote in der BGF platzieren zu können. Hintergrundwissen wie die Entstehungsgeschichte der BGF und die Erläuterung und Abgrenzung von Fachbegriffen bilden die Basis dieses Tagesseminar. Im Weiteren werden die verschiedenen Angebotsmöglichkeiten und dazu passenden Organisationsformen erarbeitet. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Vermarktung runden das Seminar ab.

Kompaktkurs:

- ◆ Entstehung und Zielsetzung der BGF
- ◆ Begriffsklärungen
- ◆ Nutzen für den Betrieb
- ◆ Mögliche Angebote in der BGF
- ◆ Anwendung des § 20 SGB V in der BGF
- ◆ Organisation und Finanzierung von BGF-Angeboten
- ◆ Vermarktungsgrundlagen



Leitung: Claudia Böhm

Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Bachelor of Arts – Gesundheitsmanagement
Rückenschulleiterin KddR

Zeit: Samstag 20. Oktober 2012
9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Bode Schule
Tizianstr. 106 A, 80638 München

Lehrgangsgebühren: 95,- Euro
Mitglieder des Bode Bundes e.V.: 85,- Euro

Bitte mitbringen: Normale Sportbekleidung, rutschfestes Schuhwerk mit heller Sohle, Handtuch, Schreibzeug.

Buchen Sie auch den
Lehrgang *Fit Kids* und
Sie erhalten auf ei-
nen Lehrgang 30 Euro
Nachlass!

FIT KIDS - KINDER IM GLEICHGEWICHT

Auch für unsere Kinder ist es in unserer Leistungsgesellschaft wichtig emotional und körperlich im Gleichgewicht zu sein.

Kursziel: Körperliche Stabilität schafft geistige Stärke. Deshalb sollte das Sensomotorik-Training zur Verbesserung der Koordination an 1. Stelle stehen. Spielformen und unterschiedliche Trainingsprogramme mit vielfältigen Hilfsmitteln (Wackelunterlagen, Bälle, Alltagsgeräte) fördern die Bewegungsfreude unserer Kinder. Dieser Workshop ist für Übungsleiter, Trainer, und Lehrer geeignet, die ihren Schülern unterstützen wollen durch körperliche Balance besser Lernen zu können und damit entspannter durch den Schulalltag zu kommen. Viele Übungen finden auch im Erwachsenentraining, sowie in abgewandelter Form im Senioren-Training ihre Anwendung!

Themenbereiche:

- ◆ Theoretische Grundlagen
- ◆ Spielformen und Hilfsmittel
- ◆ Geist und Körper im Gleichgewicht
- ◆ Einbindung im Schulalltag

Leitung: Katrin Niekerke

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Yoga Lehrerin (Yoga Alliance USA)
Dipl.-Gesundheitsmanagerin



Zeit: Sonntag 21. Oktober 2012
9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Bode Schule
Tizianstr. 106 A, 80638 München

Lehrgangsgebühren: 95,- Euro

Mitglieder des Bode Bundes e.V.: 85,- Euro

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe mit heller Sohle, rutschfeste Socken, Matte, Schreibzeug

Je zwei Lehrgänge aus Pilates, Yoga, BGF und Fit Kids sind ein Refresher für die KddR Rückenschullizenz!"

Buchen Sie auch den BGF-Lehrgang und Sie erhalten auf einen Lehrgang 30 Euro Nachlass!

DIE NEUE KDDR RÜCKENSCHULE

Bewege Dich! Das ist der Slogan in der neuen Rückenschule. Rückenerkrankungen stellen immer noch die Volkskrankheit Nr. 1 dar.


Der Bode Bund ist offiziell als Anbieter anerkannt und darf die von den Krankenkassen geforderte Weiterbildung anbieten.

Kursziel: Lernen Sie und vertiefen Sie die Inhalte der „neuen Rückenschule“. **Sie erhalten die von den Krankenkassen anerkannte Lizenz** zum neuen Rückenschullehrer nach den Richtlinien der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen).

Hintergrund: Entstanden ist die neue Rückenschule aus einem Zusammenschluss verschiedener Rückenschulverbände. Diese sorgen für den gemeinsamen Konsens und die Qualität. Neue Erkenntnisse der Rückenforschung verlangen nach veränderten Schwerpunkten und diese werden in diesem Rahmen vermittelt. Auch die gesetzlichen Krankenkassen haben ihre Richtlinien der neuen Rückenschule angepasst, und setzen auf Aktualität und Qualität.

Inhalte (Auszug):

- ◆ Was ist neu an der neuen Rückenschule?
- ◆ Wertigkeit des biospsychozialen Modells
- ◆ Psychosoziale und behaviorale Aspekte von Rückenschmerzen
- ◆ Risikofaktoren von Rückenschmerzen
- ◆ Evidenzbasierte Prävention von Rückenschmerzen
- ◆ Aufbau von Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen
- ◆ Strategien der Schmerz- und Streßbewältigung
- ◆ Vorstellen von Life Time Sportarten
- ◆ Verhältnisprävention
- ◆ Veränderung der Rolle des Kursleiters
- ◆ Aufbau und Organisation eines Rückenschulkurses



Die Fortbildung schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung ab. Zu Erlangung der Lizenz ist ergänzend ein Hospitationsnachweis erforderlich.

BASIS-KURS

2 MAL 3 TAGE

Die neue KddR Rückenschullizenz.
Von den Krankenkassen anerkannt!

Leitung: Katrin Niekerke

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Dipl.-Gesundheitsmanagerin
KddR Rückenschulmultiplikatorin



Referentin: Claudia Böhm

Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Bachelor of Arts – Gesundheitsmanagement
Rückenschulleiterin KddR

Referentin: Petra Schwimmbeck

Dipl.-Psychologin
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
KddR Rückenschulmultiplikatorin



Zeit:

Block 1: Montag 29. Oktober bis Mittwoch 31. Oktober 2012

Block 2: Freitag 2. November bis Sonntag 4. November 2012

jeweils 9.00 - 17.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle und Theorieraum der Bode Schule
Tizianstr. 106 A, 80638 München

Lehrgangsgebühren: 430,- Euro

Studierende und Mitglieder des Bode Bundes e.V.: 395,- Euro

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfestes Schuhwerk mit heller Sohle.

Sie können die Lizenz bei den Krankenkassen nur in Verbindung eines anerkannten staatlichen oder akademischen Abschlusses verwenden.



HINWEISE

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

RÜCKTRITT von der Anmeldung ist bis 14 Tage vor dem Lehrgangsbeginn möglich. Abmeldungen nur schriftlich gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro.

ÄNDERUNGEN DES PROGRAMMS als Folge von Ereignissen, die der Veranstalter nicht zu vertreten hat, bleiben vorbehalten.

MITBRINGEN geeigneter Kleidung – Beachten Sie bitte die Hinweise bei den einzelnen Kursen.

EIN ALLGEMEIN GUTER GESUNDHEITZUSTAND, körperliche Fitness und Bewegungserfahrung werden als Voraussetzungen angenommen.

VERDECKTE LEISTUNGSSCHWÄCHEN einzelner Teilnehmer kann die Lehrgangsleitung nicht erkennen. Beurteilen Sie bitte nach Krankheiten oder Operationen selbst die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit.

VIDEOAUFNAHMEN nur nach Absprache mit der Lehrgangsleitung.

Weitere Informationen

Möchten Sie weitere Informationen zum Lehrgang?

Haben Sie sonstige Fragen?

Rufen Sie uns an (089) 17 18 22 oder schreiben Sie uns per Brief oder E-Mail info@bode-bund.de. Wir helfen gerne.

ANMELDUNG

Gymnastik 2012

Bitte den Vordruck in Block- oder Maschinenschrift ausfüllen. Die Anmeldung wird sofort durch Zusenden des Teilnehmerausweises bestätigt mit der Bitte um Überweisung der Lehrgangsgebühren. Keine Schecks einsenden! Der Teilnehmerausweis enthält alle notwendigen Informationen zu Überweisung, Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten.

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr: _____

PLZ _____ Wohnort: _____

Tel./Mobil: _____ E-Mail _____

Beruf: _____ Geburtsdatum: _____

Hiermit melde ich mich zu den ausgeschriebenen Lehrgängen an (bitte ankreuzen):

- Pilates Basic und Kleingeräte 16.6.2012
- Yoga im Gesundheitssport 17.6.2012
- Gymnastik und Tanz: Traditionelles + Trends 30.7.-3.8.2012
- Option bay. Lehrer/in verkürzt 1.8.-3.8.2012
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) 20.10.2012
- Fit Kids - Kinder im Gleichgewicht 21.10.2012
- Die neue KddR Rückenschule 29.-31.10. und 2.-4.11.2012

Gerne können Sie sich auch **online** anmelden:
www.bode-bund.de

Bitte die nächste Seite beachten.



Bode Bund e.V.
Bund für rhythmische Erziehung e.V.
Tizianstr. 106A
80638 München
Deutschland

Ich bin Mitglied des Bode Bundes e.V. JA NEIN

Ich habe zuletzt an folgendem Lehrgang teilgenommen:

Datum: _____ 2012

Unterschrift: _____

Die Anmeldung bitte an das Sekretariat des Bode Bundes senden: Bode Bund e.V., Tizianstr. 106A, 80638 München.

