



## Bewegung

**Bw 20 LE 180.- €**

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt körperliches Aktivitätsverhalten zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung, die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Weltweit sind sich die Wissenschaftler einig darüber, dass sportliche Aktivität gut für die Gesundheit ist.

Das Wissen um die Wirkungsweise von Bewegung auf Körper und Geist ist ein zentraler Vermittlungsaspekt in diesem Biosophiekurs.

Bewegung sollte Freude machen. Sie lernen, wie man Menschen hinter dem Ofen hervorlockt und für mehr Bewegung begeistern kann ohne mit dem drohenden Zeigefinger daherzukommen.

Selbstverständlich werden Sie in diesem Seminar selbst körperlich aktiv sein.

Sie können sich sicher sein: Dieser Kurs bewegt!

### Diese Fragen werden wir im Kurs versuchen zu beantworten:

- ✓ Wie wirkt sportliche Aktivität auf den Körper und den Geist?
- ✓ Wieviel Bewegung braucht der Mensch, um gesünder als ein Nichtsportler zu sein?
- ✓ Inwiefern hilft Sport bei Depressionen?
- ✓ Weshalb dominieren in den Industrienationen trotz nachgewiesener positiver Wirkung auf die Gesundheit inaktive Lebensstile?
- ✓ Wie lassen sich Menschen zu dauerhaft mehr sportlicher Aktivität motivieren?
- ✓ Welche Sportarten sind die besten, wenn es um die Gesundheit geht?
- ✓ Welche Umstände hindern einen daran sich mehr zu bewegen? („innerer Schweinehund“)
- ✓ Wie aktiviert man seinen stärksten Muskel – seine „Willenskraft“?
- ✓ Welche Rolle spielt das Belohnungssystem?
- ✓ Wie bleibt man dran, wenn man einmal angefangen hat sich sportlich zu betätigen?
- ✓ Wie erarbeitet man einen Trainingsplan?
- ✓ Welche Messmethoden gibt es, um zu erkennen, dass man einen Trainingseffekt erzielt hat?
- ✓ Welche Möglichkeiten für zur Unterstützung bei der Umsetzung von Bewegungsaktivitäten bieten Sportvereine, Arbeitgeber, Krankenkassen etc.?
- ✓ Bewegung macht in der Gemeinschaft meistens viel mehr Spaß. – Welche Zugangswege für Sportgruppen gibt es?



## Bewegung

### Übersicht

<b>Kursinhalt:</b>	Kennenlernen des Stellenwertes körperlicher Aktivität als Teil der biosophischen Arbeit
<b>Status:</b>	Spezialisierungsmodul der Biosophie-Weiterbildung
<b>Zulassungsvoraussetzungen:</b>	vorab absolvierte Module: <ul style="list-style-type: none"><li>- EBio (Einführungskurs Biosophie – Schnupperkurs)</li><li>- MK1</li><li>- MK2</li></ul>
<b>Zielsetzung:</b>	Biosophisches Handlungswissen zum Themenkomplex <i>Bewegungsgewohnheiten</i>
<b>Abschluss:</b>	Teilnahmebescheinigung
<b>LE (45Min.):</b>	20
<b>Kurszeiten:</b>	je Kurstag 9.00 – 18.00 Uhr
<b>Kurskosten:</b>	180.- €
<b>Kursleitung:</b>	Team <b>PROsalut</b> <sup>®</sup> (fachliche Leitung: Matthias Fenske)
<b>Anmeldung:</b>	Büro <b>PROsalut</b> <sup>®</sup> (schriftlich mittels des Anmeldeformulars: an PROsalut, 14979 Großbeeren OT Diedersdorf, Alte Mahlower Str. 6 oder per E-Mail an: <a href="mailto:matthiasfenske@biosophie.net">matthiasfenske@biosophie.net</a> )