



Verband Österreichischer
Volkshochschulen

Veranstaltungs- und Seminarprogramm 2010

Gesundheit und Bewegung

Choreografien im Tanz und in der Tanzimprovisation

Ziele und Inhalt

Ziel des Seminars ist es, einen umfassenden Einblick in methodische und didaktische Zugänge über den Einsatz von Choreografien im Tanz und in der Tanzimprovisation als Weg zu kreativen Bewegungsressourcen zu vermitteln. Es soll der Prozess der Bewegungsfindung und Exploration in der modernen Tanzimprovisation bis hin zur Anleitung bei der Entwicklung einer Choreografie im zeitgenössischen Tanz aufgezeigt werden.

Als methodische Grundlage für die Improvisation dienen die Bewegungssprache und die tanzpädagogischen Zugänge von Rudolf von Laban, die uns ein breites Spektrum an Bewegungsthemen bietet, auf denen wir Tanzimprovisation und Choreografieentwicklung aufbauen können. Parallel dazu studieren wir Choreografien aus dem Modern Dance („Graham Technik“) bis hin zum Jazzdance („Thriller“) ein, um den KursteilnehmerInnen ein konkretes Angebot zur Weitervermittlung in ihren eigenen Kursen zu geben.

Die TeilnehmerInnen lernen die Methode des Modernen Ausdruckstanzes von Rudolph von Laban und die Martha-Graham-Technik kennen und bekommen neue Ansätze, wie Choreografien didaktisch aufgebaut und eingesetzt werden können.

Methoden

- Aufzeigen allgemeiner Richtlinien im Tanz durch tänzerische Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit in der Praxis
- Einstudieren von verschiedenen Choreografien mit Einsatz von Musik und Materialien
- Improvisationen mit anschließender Präsentation
- Theorievermittlung durch theoretischen Input, Reflexion und ein Handout.

Zielgruppe	KursleiterInnen aus dem Bewegungsbereich.
Leitung	Elisabeth Marx DSA, Christa Neumer.
TeilnehmerInnenzahl	max. 20.
Ort	Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten.
Beginn	5. 7., 14.00 (vorher Mittagessen).
Ende	7. 7., 12.00 (anschließend Mittagessen).
Seminarkosten	367 Euro/TeilnehmerIn. Der stark ermäßigte Kostenbeitrag für vhs-KursleiterInnen beträgt 99 Euro.

**Gesundheit
und Bewegung**

**Veranstaltung Nr. 1
S-Seminar
5. 7. – 7. 7. 2010**



Bewegung und Adipositas

Ziele und Inhalt

Im Rahmen dieser Veranstaltung werden theoretische Kenntnisse und praktische Skills zum Thema körperliche Aktivität und körperliche Fitness mit übergewichtigen Erwachsenen gemeinsam erarbeitet.

Themen wie Ursachen und Vorkommen des inaktiven Lebenswandels, trainingswissenschaftliche und didaktische Aspekte zur Gestaltung von Bewegungseinheiten sowie zur Evaluation des Erfolgs eines Bewegungsprogramms mit adipösen Personen werden dabei erörtert.

Methoden

- Wissensvermittlung aktueller Erkenntnisse (Erfahren, Lernen)
- Praktische Durchführung von Bewegungsinhalten und Evaluationsmethoden (Entdecken, Reflektieren, Rollenspiel)

Zielgruppe	KursleiterInnen aus dem Bewegungsbereich.
Leitung	Prof. ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Susanne Ring-Dimitriou (Obesity Academy Austria) und N.N.
TeilnehmerInnenzahl	20.
Ort	Josef Brunauer Tagungs- und Stadthotel, Salzburg.
Beginn	7. 7., 14.00 (vorher Mittagessen).
Ende	9. 7., 12.00 (anschließend Mittagessen).
Seminarkosten	367 Euro/TeilnehmerIn. Der stark ermäßigte Kostenbeitrag für vhs-KursleiterInnen beträgt 99 Euro.

**Gesundheit
und Bewegung**

Veranstaltung Nr. 2
S-Seminar
7. 7. – 9. 7. 2010



STaBiL

Stürze abhalten mit Bewegung im Leben

Ziele und Inhalt

Ein Sturz kommt aus heiterem Himmel – Die altersbedingten Veränderungen, die zu diesem Ereignis führen, kündigen sich über Jahre und Jahrzehnte an. Neben Verletzungen können auch Unsicherheit, Angst und soziale Isolation die Folge sein. Ungefähr jeder dritte selbständig lebende Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen oder bei BewohnerInnen von Seniorenheimen ist es schon ungefähr die Hälfte.

Aufgrund der hohen Zahlen und der langwierigen Folgen ist eine gezielte Prävention unerlässlich. Im Rahmen des Seminars erlernen Sie Hintergründe zur Sturzprävention und physiologischen Veränderungen im Alter. Es wird ein breites Übungsgut vermittelt, das einfach in bestehende Bewegungskurse integriert werden kann und für effektive Sturzprävention steht.

Die Inhalte des Seminars beinhalten folgende Themen und Übungen:

- Sturzrisikofaktoren und Sturzfolgen
- Übungsgut zur Kräftigung, zur Verbesserung der Koordination und alltagsorientiertem Üben
- Falltraining und richtige Sturztechnik
- Sturzangst und deren Abbau

Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit.

Zielgruppe	KursleiterInnen aus dem Bewegungsbereich.
Leitung	Mag. Harald Jansenberger und N.N.
TeilnehmerInnenzahl	max. 20.
Ort	Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten.
Beginn	26. 7., 14.00 (vorher Mittagessen).
Ende	28. 7., 12.00 (anschließend Mittagessen).
Seminarkosten	367 Euro/TeilnehmerIn. Der stark ermäßigte Kostenbeitrag für vhs-KursleiterInnen beträgt 99 Euro.

**Gesundheit
und Bewegung**

Veranstaltung Nr. 3
S-Seminar
26. 7. – 28. 7. 2010

