

**Informationspflicht zu den Weiterbildungsmaßnahme gemäß § 16 (7) der
Weiterbildungsförderverordnung.**

**Veranstalter der Kurse und Wanderungen und Veranstaltungen ist der
Kneipp-Verein Schöneck e.V.**

**Sonnenwirbel 3
08261 Schöneck**

E-Mail: schoeneck@kneipp-sachsen.de

Internet www.kneipp-sachsen.de/schoeneck

Der Kneipp-Verein Schöneck e.V. ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein.

Bildungscharakter der Veranstaltungen

Wanderungen

Wanderungen haben nicht nur einen gesundheitlichen und gemeinschaftlichen Wert, sondern besitzen auch einen bedeutenden Bildungscharakter. Beim Wandern erleben Menschen ihre Umgebung bewusst und mit allen Sinnen. Die Natur wird nicht nur betrachtet, sondern unmittelbar erfahren. Landschaften, Pflanzen, Tiere sowie geologische und kulturelle Besonderheiten werden sichtbar und verständlich. Dadurch entsteht ein lebendiger Zugang zu Themen wie Naturkunde, Umweltschutz, regionaler Geschichte und Heimatkunde.

Darüber hinaus fördern Wanderungen das Lernen durch Erfahrung. Teilnehmende setzen sich aktiv mit ihrer Umwelt auseinander, beobachten Veränderungen in der Natur, lernen Orientierung in der Landschaft und entwickeln ein Verständnis für ökologische Zusammenhänge. Gespräche während der Wanderung, Hinweise zu Sehenswürdigkeiten oder Erklärungen zu natürlichen Lebensräumen erweitern dabei ganz nebenbei das Wissen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die soziale Bildung. Gemeinsames Wandern stärkt den Austausch zwischen den Teilnehmenden, fördert Rücksichtnahme, Gemeinschaftssinn und gegenseitige Unterstützung. Besonders für Kinder und Jugendliche bietet das Wandern eine wertvolle Möglichkeit, Naturverbundenheit, Verantwortungsbewusstsein und ein nachhaltiges Umweltverständnis zu entwickeln.

Somit verbinden Wanderungen Bewegung, Naturerlebnis und Wissen auf eine ganzheitliche Weise und leisten einen wichtigen Beitrag zur persönlichen Bildung und zur Wertschätzung unserer natürlichen und kulturellen Umwelt.

Gesundheitsstammtisch

Der Gesundheitsstammtisch hat einen wichtigen Bildungscharakter und bietet den Teilnehmenden eine niedrigschwellige Möglichkeit, sich über Themen rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Prävention auszutauschen. In einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre können Erfahrungen geteilt, Fragen gestellt und neue Erkenntnisse gewonnen werden.

Durch kurze Impulse, Gespräche und den gemeinsamen Austausch werden gesundheitsbezogene Themen verständlich vermittelt. Dabei können beispielsweise Aspekte der gesunden Lebensweise, Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Naturheilverfahren angesprochen werden. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen für den Alltag und werden motiviert, sich aktiv mit ihrer eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Ein besonderer Wert des Gesundheitsstammtisches liegt im Lernen voneinander. Die unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven der Teilnehmenden bereichern die Gespräche und fördern ein gemeinsames Verständnis für gesundheitsfördernde Lebensweisen. Gleichzeitig stärkt der regelmäßige Austausch das Gemeinschaftsgefühl und

unterstützt soziale Kontakte.

Der Gesundheitsstammtisch verbindet somit Information, persönliche Erfahrungen und gemeinschaftlichen Dialog. Dadurch trägt er zur Gesundheitsbildung bei und unterstützt Menschen dabei, bewusster und verantwortungsvoll mit ihrer eigenen Gesundheit umzugehen.

„Power Kids“ (Kindersport)

Der Kindersport hat neben der körperlichen Bewegung einen wichtigen Bildungscharakter. Durch spielerische Bewegungsangebote lernen Kinder ihren Körper kennen, verbessern ihre motorischen Fähigkeiten und entwickeln Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Gleichzeitig wird das Körperbewusstsein gestärkt und die Freude an Bewegung gefördert – eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung.

Darüber hinaus vermittelt Kindersport auch soziale Kompetenzen. In der Gruppe lernen Kinder Regeln einzuhalten, Rücksicht auf andere zu nehmen, miteinander zu kooperieren und Konflikte fair zu lösen. Gemeinsame Spiele und Übungen fördern Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und ein positives Miteinander.

Ein weiterer wichtiger Bildungsaspekt liegt in der persönlichen Entwicklung der Kinder. Erfolgserlebnisse beim Ausprobieren neuer Bewegungen stärken das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit. Kinder lernen, Herausforderungen anzunehmen, ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen und mit kleinen Niederlagen umzugehen.

Zudem trägt der Kindersport dazu bei, Gesundheitsbewusstsein frühzeitig zu entwickeln. Kinder erfahren, dass Bewegung Spaß macht und ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens ist. Damit werden Grundlagen für einen aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstil gelegt.

Kindersport verbindet somit Bewegung, Lernen und soziale Erfahrungen auf ganzheitliche Weise und leistet einen wichtigen Beitrag zur körperlichen, sozialen und persönlichen Entwicklung von Kindern.

Kinderdisco

Die Kinderdisco besitzt neben dem Unterhaltungswert auch einen wichtigen Bildungscharakter. In einem kindgerechten und geschützten Rahmen können Kinder Musik, Bewegung und gemeinsames Feiern erleben. Dabei wird die Freude an Rhythmus, Tanz und kreativer Bewegung gefördert. Kinder lernen, sich zur Musik zu bewegen, ihren eigenen Ausdruck zu finden und ihre Kreativität auszuleben.

Gleichzeitig unterstützt eine Kinderdisco die soziale Entwicklung. Die Kinder kommen miteinander in Kontakt, tanzen gemeinsam, nehmen Rücksicht aufeinander und lernen, sich in einer Gruppe zu bewegen. Regeln wie respektvoller Umgang, Abwechseln oder das Einhalten vereinbarter Abläufe fördern ein positives Miteinander und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Stärkung des Selbstvertrauens. Beim Tanzen können Kinder ohne Leistungsdruck Neues ausprobieren, Hemmungen abbauen und sich frei ausdrücken. Dies fördert Selbstbewusstsein und Mut, sich vor anderen zu zeigen.

Darüber hinaus bietet die Kinderdisco die Möglichkeit, Kinder an kulturelle und musikalische Vielfalt heranzuführen. Unterschiedliche Musikrichtungen, Tänze und Bewegungsformen erweitern ihren Horizont und fördern das Interesse an Musik und Bewegung.

Somit verbindet die Kinderdisco Bewegung, Kreativität und gemeinschaftliches Erleben und leistet einen wertvollen Beitrag zur sozialen, emotionalen und kulturellen Entwicklung von Kindern.

Kinderfest

Ein Kinderfest mit Theateraufführung besitzt einen besonderen Bildungscharakter, da es auf spielerische und kreative Weise Lernen, Kultur und Gemeinschaft miteinander verbindet.

Durch das gemeinsame Erleben von Geschichten, Rollen und Darstellungen werden Fantasie, Vorstellungskraft und sprachliche Entwicklung der Kinder angeregt.

Die Theateraufführung ermöglicht es Kindern, sich mit Figuren, Handlungen und Botschaften auseinanderzusetzen. Sie lernen, Geschichten zu verstehen, Gefühle nachzuvollziehen und

verschiedene Perspektiven kennenzulernen. Dadurch werden Empathie, Aufmerksamkeit und kulturelles Verständnis gefördert.

Darüber hinaus stärkt ein Kinderfest auch die sozialen Kompetenzen der Kinder. Beim gemeinsamen Zuschauen, Mitmachen oder bei begleitenden Spielen erleben sie Gemeinschaft, lernen Rücksichtnahme und teilen Freude und Begeisterung mit anderen. Die Veranstaltung schafft einen geschützten Raum, in dem Kinder sich frei entfalten und gemeinsam positive Erfahrungen sammeln können.

Zudem bietet ein Kinderfest mit Theateraufführung einen Zugang zu kultureller Bildung. Kinder kommen frühzeitig mit darstellender Kunst, Musik, Sprache und kreativem Ausdruck in Berührung. Dies fördert nicht nur Interesse an Kultur, sondern auch Kreativität und Ausdrucksfähigkeit.

Somit verbindet ein Kinderfest mit Theateraufführung Unterhaltung, kulturelles Lernen und gemeinschaftliches Erleben und trägt auf vielfältige Weise zur persönlichen und sozialen Entwicklung von Kindern bei.

Klöppelgruppe

Die Klöppelgruppe besitzt einen besonderen Bildungscharakter, da sie traditionelles Handwerk, kulturelles Erbe und gemeinsames Lernen miteinander verbindet. Beim Klöppeln lernen die Teilnehmenden eine alte Handarbeitstechnik kennen, die in vielen Regionen eine lange Tradition hat. Dadurch wird das Bewusstsein für handwerkliche Fertigkeiten und regionale Kultur gepflegt und weitergegeben.

Das Klöppeln fördert zudem wichtige motorische und kognitive Fähigkeiten. Die präzise Arbeit mit Fäden und Klöppeln erfordert Konzentration, Geduld, Feinmotorik und ein gutes Verständnis für Muster und Arbeitsabläufe. Durch das Lesen von Klöppelbriefen und das Nachvollziehen von Mustern werden auch logisches Denken und räumliches Vorstellungsvermögen gestärkt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Lernen in der Gemeinschaft. In der Klöppelgruppe geben erfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Wissen und ihre Techniken an andere weiter. Durch gegenseitige Unterstützung, Austausch von Erfahrungen und gemeinsames Arbeiten entsteht ein wertvolles Miteinander, das sowohl die handwerklichen Fähigkeiten als auch das soziale Lernen fördert.

Darüber hinaus trägt die Klöppelgruppe dazu bei, traditionelle Handarbeit lebendig zu halten und kulturelles Wissen an jüngere Generationen weiterzugeben. Somit verbindet sie kreatives Arbeiten, kulturelle Bildung und gemeinschaftliches Lernen auf besondere Weise.

E-Bike-Gruppe

Die E-Bike-Gruppe besitzt einen vielfältigen Bildungscharakter, da sie Bewegung, Naturerlebnis und Wissensvermittlung miteinander verbindet. Gemeinsame Ausfahrten ermöglichen es den Teilnehmenden, ihre Umgebung bewusst zu erleben und dabei Wissenswertes über Landschaft, Natur, regionale Besonderheiten und kulturelle Sehenswürdigkeiten zu erfahren.

Darüber hinaus vermittelt die E-Bike-Gruppe wichtige Kenntnisse zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr. Themen wie Verkehrsregeln, vorausschauendes Fahren, richtiges Verhalten in der Gruppe sowie der sichere Umgang mit dem E-Bike tragen zur persönlichen Sicherheit und zum verantwortungsvollen Verhalten im Verkehr bei.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt im technischen Verständnis für das E-Bike. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit der Technik, erhalten Hinweise zur Pflege und Wartung sowie zur richtigen Nutzung der elektrischen Unterstützung. Dadurch wird ein bewusster und nachhaltiger Umgang mit dem Fahrrad gefördert. Gleichzeitig stärkt die Gruppe das gemeinschaftliche Lernen und den sozialen Austausch. Erfahrungen, Tipps zu Touren oder zur Nutzung der Räder werden miteinander geteilt, wodurch Wissen weitergegeben und neue Impulse für Bewegung und Freizeitgestaltung entstehen.

Die E-Bike-Gruppe verbindet somit Gesundheitsförderung, Mobilitätsbildung, Naturerlebnis und gemeinschaftliches Lernen und trägt dazu bei, einen aktiven und bewussten Lebensstil zu fördern.

Body Balance Pilates (Beginners/ Advanced)

Die Kurse Body Balance Pilates besitzt einen wichtigen Bildungscharakter, da er den Teilnehmenden ein bewusstes Verständnis für den eigenen Körper, Bewegung und Gesundheit vermittelt. Durch gezielte Übungen werden Körperhaltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert. Gleichzeitig lernen die Teilnehmenden, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und Bewegungen kontrolliert und achtsam auszuführen.

Ein zentraler Bestandteil von Body Balance Pilates ist die Schulung der Körperwahrnehmung. Die Teilnehmenden erfahren, wie Atmung, Haltung und Muskelspannung zusammenwirken und wie durch gezielte Aktivierung der Tiefenmuskulatur Stabilität und Ausgleich im Körper geschaffen werden können. Dieses Wissen hilft, Fehlhaltungen vorzubeugen und Beschwerden im Alltag zu reduzieren.

Darüber hinaus vermittelt der Kurs grundlegende Kenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie Übungen auch im Alltag integrieren und damit langfristig ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden stärken können.

Neben den körperlichen Aspekten trägt der Kurs auch zur mentalen Entspannung und Stressreduktion bei. Durch konzentrierte Bewegungen und bewusstes Atmen wird die Fähigkeit gefördert, zur Ruhe zu kommen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Body Balance Pilates verbindet somit Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheitsbildung und unterstützt die Teilnehmenden dabei, einen achtsamen und gesunden Umgang mit ihrem Körper zu entwickeln.

Rückenschule

Die Rückenschule hat einen wichtigen Bildungscharakter, da sie den Teilnehmenden Wissen und praktische Fähigkeiten vermittelt, um die Gesundheit des Rückens langfristig zu erhalten und Beschwerden vorzubeugen. Dabei werden grundlegende Kenntnisse über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule sowie über Zusammenhänge zwischen Bewegung, Haltung und Belastung vermittelt.

Ein zentraler Bestandteil der Rückenschule ist das Erlernen rückenfreundlicher Bewegungs- und Verhaltensweisen im Alltag. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie richtig heben, tragen, sitzen und stehen können, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Durch gezielte Übungen werden zudem Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt, Beweglichkeit verbessert und das Körperbewusstsein geschult.

Darüber hinaus fördert die Rückenschule ein bewusstes Gesundheitsverhalten. Die Teilnehmenden lernen, Warnsignale des Körpers wahrzunehmen und aktiv etwas für ihre körperliche Stabilität und ihr Wohlbefinden zu tun. Die vermittelten Übungen und Hinweise können auch im Alltag selbstständig umgesetzt werden.

Neben den körperlichen Aspekten trägt die Rückenschule auch zur Prävention und Gesundheitsbildung bei. Sie motiviert dazu, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren und einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln. Damit verbindet die Rückenschule praktische Übungen mit gesundheitsbezogenem Wissen und unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre Rückengesundheit nachhaltig zu stärken.

Nordic Walking

Nordic Walking besitzt einen hohen Bildungscharakter, da es weit über die reine Bewegung hinausgeht und den Teilnehmenden Wissen, Fähigkeiten und ein Bewusstsein für Gesundheit und Natur vermittelt.

Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: Durch die richtige Technik beim Nordic Walking werden Muskulatur, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Die Teilnehmenden lernen gezielt, Bewegungen effizient auszuführen, die Stöcke richtig einzusetzen und die Belastung auf Gelenke und Rücken zu optimieren. Dadurch entwickeln sie ein Bewusstsein für gesundheitsfördernde Bewegung.

Darüber hinaus fördert Nordic Walking Natur- und Umweltbildung. Bei den Ausflügen in Wald, Feld oder Park erfahren die Teilnehmenden ihre Umgebung bewusst und lernen, Landschaften, Pflanzen und ökologische Zusammenhänge wahrzunehmen. Dies sensibilisiert für die Natur und stärkt ein ökologisches Bewusstsein.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Prävention und Gesundheitsbildung. Teilnehmende lernen, wie regelmäßige Bewegung Herz-Kreislauf-System, Kreislauf, Stoffwechsel und Stressbewältigung positiv beeinflussen kann. Gleichzeitig werden Impulse vermittelt, wie Bewegung in den Alltag integriert werden kann.

Nicht zuletzt fördert Nordic Walking soziale Kompetenzen: In der Gruppe erleben Teilnehmende Gemeinschaft, Rücksichtnahme und Motivation durch Austausch und gemeinsame Bewegung.

Somit verbindet Nordic Walking Bewegung, Gesundheitswissen, Naturerfahrung und soziale Interaktion und trägt auf vielfältige Weise zur körperlichen, geistigen und sozialen Bildung bei.

Aqua Fitness

Aqua-Fitness besitzt einen klaren Bildungscharakter, da es weit über körperliche Bewegung hinaus Wissen, Körperbewusstsein und gesundheitsfördernde Kompetenzen vermittelt. Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: Durch die Übungen im Wasser werden Muskulatur, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult. Die Teilnehmenden lernen, wie der Wasserwiderstand gezielt genutzt werden kann, um Gelenke zu schonen und gleichzeitig effektiv zu trainieren. Dies fördert ein Bewusstsein für die eigene Körperhaltung, Belastbarkeit und Bewegungskoordination.

Darüber hinaus vermittelt Aqua-Fitness gesundheitsbezogene Kenntnisse. Die Teilnehmenden erfahren, wie Wasserübungen Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und Muskulatur positiv beeinflussen. Gleichzeitig lernen sie, welche Übungen für bestimmte Beschwerden oder Präventionsziele besonders geeignet sind, z. B. für Rücken, Gelenke oder allgemeine Fitness.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Selbstwahrnehmung und Körperkontrolle. Im Wasser können Bewegungen bewusst erlebt und gespürt werden, wodurch Körperbewusstsein, Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit gegenüber eigenen Grenzen gefördert werden.

Nicht zuletzt stärkt Aqua-Fitness auch soziale Kompetenzen: In der Gruppe lernen Teilnehmende Rücksicht, Motivation und gemeinschaftliches Miteinander.

Aqua-Fitness verbindet somit Bewegung, Gesundheitsbildung, Körperwahrnehmung und soziale Erfahrung und leistet einen wertvollen Beitrag zu einem bewussten, gesunden und aktiven Lebensstil.

Fitness Wandern

Fitness-Wandern besitzt einen besonderen Bildungscharakter, da es Bewegung, Gesundheitswissen und Naturerfahrung auf sinnvolle Weise verbindet.

Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: Durch die abwechslungsreichen Wanderungen werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Die Teilnehmenden lernen, ihre Kondition richtig einzuschätzen, das Tempo anzupassen und Bewegungsabläufe bewusst auszuführen, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern. Darüber hinaus vermittelt Fitness-Wandern Gesundheitswissen. Die Teilnehmenden erfahren, wie regelmäßige Bewegung Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Stoffwechsel und allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflusst. Hinweise zu Pausen, Trinkverhalten, Aufwärm- und Dehnübungen oder rückenfreundlicher Bewegung tragen dazu bei, Bewegung nachhaltig und gesundheitsbewusst zu gestalten.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Natur- und Umweltbildung: Beim Wandern lernen Teilnehmende ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen, Landschaften, Pflanzen und ökologische Zusammenhänge zu erkennen. Dies fördert ein Bewusstsein für Umwelt und Natur sowie für die eigene Beziehung zur Natur.

Nicht zuletzt stärkt Fitness-Wandern soziale Kompetenzen: In der Gruppe werden Rücksicht, Kooperation, Motivation und gegenseitige Unterstützung gefördert. Teilnehmende lernen voneinander, tauschen Erfahrungen aus und erleben Gemeinschaft in Bewegung.

Fitness-Wandern verbindet somit körperliches Training, Gesundheitsbildung, Naturerlebnis und soziale Erfahrung und leistet einen wertvollen Beitrag zu einem aktiven, bewussten und gesunden Lebensstil.

Lauffreff

Der Lauffreff besitzt einen vielfältigen Bildungscharakter, da er Bewegung, Gesundheitswissen und soziale Kompetenz miteinander verbindet.

Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: Durch regelmäßiges Laufen werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Die Teilnehmenden lernen, ihr Tempo bewusst einzuschätzen, auf den eigenen Körper zu achten und die Lauftechnik gesundheitsgerecht anzuwenden. Dadurch entwickeln sie ein besseres Körperbewusstsein und eine positive Einstellung zu Bewegung.

Darüber hinaus vermittelt der Lauffreff gesundheitsbezogene Kenntnisse. Teilnehmende erfahren, wie regelmäßige Bewegung Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt. Hinweise zu Aufwärmen, Dehnen, Regeneration und Motivation tragen dazu bei, Bewegung sicher und nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der sozialen und emotionalen Bildung: In der Gruppe lernen die Teilnehmenden Rücksichtnahme, Motivation, Teamgeist und gegenseitige Unterstützung. Gemeinsame Erfahrungen beim Laufen fördern Gemeinschaftsgefühl, Kommunikation und sozialen Austausch.

Nicht zuletzt kann ein Lauffreff auch Natur- und Umweltbildung fördern, wenn Strecken bewusst durch Parks, Wälder oder landschaftlich interessante Gebiete führen, wodurch Teilnehmende ihre Umgebung wahrnehmen und schätzen lernen.

Der Lauffreff verbindet somit körperliche Fitness, Gesundheitsbildung, soziale Interaktion und Naturerfahrung und leistet einen wertvollen Beitrag zu einem aktiven, bewussten und gesundheitsfördernden Lebensstil.

Meditation

Meditation besitzt einen besonderen Bildungscharakter, da sie weit über Entspannung hinaus Fähigkeiten vermittelt, die Körper, Geist und Emotionen nachhaltig stärken.

Ein zentraler Aspekt ist die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit: Teilnehmende lernen, ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Dies fördert ein tieferes Verständnis für das eigene Verhalten, die eigenen Bedürfnisse und Reaktionen in Alltagssituationen.

Darüber hinaus vermittelt Meditation Strategien zur Stressbewältigung und mentalen Gesundheit. Durch Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Visualisierung erfahren die Teilnehmenden, wie sie Stress abbauen, innere Ruhe finden und ihre emotionale Stabilität stärken können. Dies unterstützt nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit und Resilienz im Alltag.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Förderung kognitiver Fähigkeiten: Regelmäßige Meditation kann Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis verbessern und die Fähigkeit schulen, Gedanken bewusst zu steuern.

Zusätzlich trägt Meditation zur emotionalen und sozialen Bildung bei. Wer eigene Gefühle besser wahrnimmt und regulieren kann, entwickelt Empathie, Geduld und ein bewussteres Miteinander mit anderen.

Meditation verbindet somit Achtsamkeit, mentale Schulung, emotionale Stabilität und Gesundheitsbildung und leistet einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Entwicklung und zum bewussten, ausgeglichenen Lebensstil.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson besitzt einen deutlichen Bildungscharakter, da sie den Teilnehmenden Wissen, praktische Fähigkeiten und Bewusstsein für Körper, Gesundheit und Stressregulation vermittelt.

Ein zentraler Aspekt ist die Körperwahrnehmung: Durch das systematische An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Teilnehmende, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und gezielt zu lösen. Dieses Bewusstsein für muskuläre Spannungen stärkt die Fähigkeit, den eigenen Körper besser zu steuern und auf Signale von Stress oder Überlastung zu reagieren.

Darüber hinaus vermittelt PMR gesundheitsbezogene Kenntnisse. Teilnehmende erfahren, wie regelmäßige Entspannung Muskelverspannungen, Stresssymptome und

psychosomatische Beschwerden reduzieren kann. Sie lernen konkrete Techniken, die sie selbstständig im Alltag anwenden können, um Wohlbefinden, Regeneration und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Stressbewältigung und mentalen Gesundheit: PMR fördert Achtsamkeit, Konzentration und innere Ruhe. Teilnehmende lernen, bewusste Entspannung als Werkzeug einzusetzen, um Stresssituationen besser zu meistern und langfristig Resilienz aufzubauen.

Nicht zuletzt trägt PMR auch zur Selbstreflexion und emotionalen Bildung bei. Wer seinen Körper bewusst wahrnimmt und Spannungen löst, entwickelt ein tieferes Verständnis für Zusammenhänge zwischen körperlichem Empfinden, Gedanken und Gefühlen.

PMR nach Jacobson verbindet somit körperliche Wahrnehmung, Gesundheitsbildung und mentale Stabilität und leistet einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Entwicklung und einem achtsamen, gesunden Lebensstil.

Qi Gong

Qi Gong besitzt einen besonderen Bildungscharakter, da es Bewegung, Achtsamkeit, Atemschulung und Gesundheitswissen miteinander verbindet.

Ein zentraler Aspekt ist die Körper- und Bewegungsbildung: Durch langsame, bewusste Bewegungen lernen die Teilnehmenden, ihren Körper besser wahrzunehmen, Beweglichkeit, Koordination und Balance zu verbessern und die Muskulatur gezielt zu aktivieren. Dies stärkt das Körperbewusstsein und fördert ein gesundes Bewegungsverhalten.

Darüber hinaus vermittelt Qi Gong Gesundheitswissen und Selbstfürsorge. Teilnehmende erfahren, wie Atem, Bewegung und Konzentration zusammenwirken, um Stress abzubauen, die innere Ruhe zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Übungen bieten praktische Werkzeuge, um körperliche und mentale Gesundheit eigenständig zu unterstützen.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Achtsamkeit und mentalen Schulung: Qi Gong trainiert Konzentration, innere Fokussierung und das bewusste Wahrnehmen von Körperempfindungen. Dadurch lernen Teilnehmende, bewusster mit sich selbst umzugehen und ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.

Zudem fördert Qi Gong emotionale und soziale Kompetenzen, besonders wenn die Übungen in der Gruppe durchgeführt werden: Rücksichtnahme, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Erleben stärken das Miteinander und die Gemeinschaft.

Qi Gong verbindet somit Bewegung, Gesundheitsbildung, Achtsamkeit und soziale Erfahrung und leistet einen wertvollen Beitrag zu einem ganzheitlich bewussten und gesunden Lebensstil.

Autogenes Training

Autogenes Training besitzt einen ausgeprägten Bildungscharakter, da es den Teilnehmenden Wissen, praktische Fähigkeiten und Achtsamkeit im Umgang mit Körper und Geist vermittelt.

Ein zentraler Aspekt ist die Selbstwahrnehmung und Körperbewusstheit: Durch gezielte Übungen zur Entspannung, wie das Wahrnehmen von Schwere und Wärme im Körper, lernen die Teilnehmenden, körperliche Spannungen und Stresssignale frühzeitig zu erkennen und zu regulieren. Dies fördert ein bewusstes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche.

Darüber hinaus vermittelt Autogenes Training Kenntnisse zur Stressbewältigung und mentalen Gesundheit. Die Teilnehmenden lernen Techniken, um innere Ruhe, Konzentration und Gelassenheit zu fördern, was sowohl im Alltag als auch im beruflichen Kontext hilfreich ist. Sie erfahren, wie regelmäßige Entspannung positiv auf Herz-Kreislauf-System, Atmung und allgemeines Wohlbefinden wirkt.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der mentalen Schulung: Autogenes Training stärkt die Fähigkeit zur Selbstregulation, zur Fokussierung der Aufmerksamkeit und zur bewussten Steuerung von Gedanken und Gefühlen.

Zudem trägt es zur emotionalen und persönlichen Entwicklung bei, indem Teilnehmende lernen, sich selbst wahrzunehmen, eigene Grenzen zu erkennen und Verantwortung für das

eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Autogenes Training verbindet somit Entspannung, Gesundheitsbildung, mentale Schulung und Selbstwahrnehmung und leistet einen wertvollen Beitrag zu einem bewussten, ausgeglichenen und gesunden Lebensstil.

Yoga (Yogasana-Yoga/ Hatha-Yoga)

Yoga besitzt einen umfassenden Bildungscharakter, da es Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise miteinander verbindet und Wissen, Bewusstsein und praktische Fähigkeiten vermittelt.

Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: Durch Asanas (Körperhaltungen) werden Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination geschult. Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, Haltung und Bewegungen achtsam auszuführen und muskuläre Dysbalancen zu erkennen und auszugleichen.

Darüber hinaus vermittelt Yoga Gesundheitswissen und Selbstfürsorge. Die Übungen fördern die körperliche Gesundheit, unterstützen das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, die Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden. Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen zeigen den Teilnehmenden Wege, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der mentalen und emotionalen Schulung: Yoga stärkt Achtsamkeit, Konzentration, Selbstreflexion und die Fähigkeit, Gedanken und Emotionen bewusst wahrzunehmen. Teilnehmende entwickeln Strategien zur Stressbewältigung und zur Förderung innerer Balance.

Zudem unterstützt Yoga die persönliche und soziale Bildung, insbesondere wenn es in Gruppen praktiziert wird. Rücksichtnahme, respektvolles Miteinander und gemeinsames Üben fördern soziale Kompetenzen und das Gemeinschaftsgefühl.

Yoga verbindet somit Bewegung, Gesundheitsbildung, mentale Schulung und soziale Erfahrung und leistet einen wertvollen Beitrag zur ganzheitlichen persönlichen Entwicklung sowie zu einem bewussten, gesunden Lebensstil.

Sportgruppen „Power Steps“, „Tradition“

Sportgruppen besitzen einen vielfältigen Bildungscharakter, da sie weit über körperliche Aktivität hinaus Wissen, soziale Kompetenzen und persönliche Fähigkeiten vermitteln.

Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: In Sportgruppen werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht geschult. Die Teilnehmenden lernen, Bewegungsabläufe korrekt auszuführen, die eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen und gesundheitsfördernde Sportarten bewusst zu nutzen.

Darüber hinaus vermitteln Sportgruppen Gesundheits- und Präventionswissen.

Teilnehmende erfahren, wie regelmäßige Bewegung Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt. Auch Themen wie Aufwärmen, Regeneration, Ernährung und Verletzungsprävention werden praxisnah vermittelt.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der sozialen und emotionalen Bildung: In der Gruppe lernen Teilnehmende Rücksicht, Teamgeist, Kommunikation und Kooperation. Sie erfahren, wie gemeinsames Üben, gegenseitige Motivation und Fairness das Miteinander stärken und soziale Kompetenzen fördern.

Darüber hinaus können Sportgruppen mentale Fähigkeiten fördern, wie Konzentration, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen. Herausforderungen im Sport unterstützen die persönliche Entwicklung und das Bewältigen von Erfolgen und Niederlagen. Sportgruppen verbinden somit Bewegung, Gesundheitsbildung, soziale Kompetenz und persönliche Entwicklung und leisten einen wertvollen Beitrag zu einem aktiven, bewussten und gesunden Lebensstil.

Seniorengymnastik

Seniorengymnastik besitzt einen wichtigen Bildungscharakter, da sie weit über Bewegung hinaus Wissen, Körperbewusstsein und gesundheitsfördernde Kompetenzen vermittelt.

Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: Durch gezielte Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer gefördert. Teilnehmende lernen,

ihre Bewegungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern, was die Selbstständigkeit im Alltag unterstützt und das Sturzrisiko reduziert.

Darüber hinaus vermittelt Seniorengymnastik Gesundheitswissen. Teilnehmende erfahren, wie regelmäßige Bewegung das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, Gelenke und den Stoffwechsel stärkt. Hinweise zu rückenfreundlicher Bewegung, Atemtechniken oder Dehnübungen helfen, körperliche Beschwerden zu reduzieren und Prävention zu betreiben. Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmung. Seniorengymnastik schult die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, fördert ein realistisches Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit und unterstützt ein gesundheitsbewusstes Verhalten.

Nicht zuletzt stärkt Seniorengymnastik auch soziale Kompetenzen. In der Gruppe erleben Teilnehmende Gemeinschaft, Austausch und gegenseitige Motivation, was soziale Kontakte, Zusammenhalt und Lebensfreude fördert.

Seniorengymnastik verbindet somit Bewegung, Gesundheitsbildung, Körperbewusstsein und soziale Erfahrung und leistet einen wertvollen Beitrag zur körperlichen, mentalen und sozialen Lebensqualität älterer Menschen.

Bauch Beine Po- Kneipp-Gymnastik

Bauch-Beine-Po (BBP) besitzt einen klaren Bildungscharakter, da der Kurs weit über reines Training hinaus Wissen, Körperbewusstsein und gesundheitsfördernde Kompetenzen vermittelt.

Ein zentraler Aspekt ist die körperliche Bildung: Durch gezielte Übungen werden insbesondere Rumpf, Beine und Gesäß gestärkt. Teilnehmende lernen, Muskeln gezielt anzuspannen, Bewegungen korrekt auszuführen und ihre Körperhaltung zu verbessern. Dies fördert Kraft, Koordination, Stabilität und die funktionale Fitness für den Alltag.

Darüber hinaus vermittelt der BBP-Kurs Gesundheitswissen. Teilnehmende erfahren, wie regelmäßiges Training die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel unterstützt. Hinweise zu Aufwärmen, Dehnen, Atmung und rückschonender Ausführung der Übungen fördern ein gesundheitsbewusstes Verhalten.

Ein weiterer Bildungsaspekt liegt in der Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmung. Durch die bewusste Ansteuerung einzelner Muskelgruppen entwickeln die Teilnehmenden ein besseres Verständnis für den eigenen Körper, lernen, Grenzen zu erkennen, und steigern ihr Körpergefühl.

Nicht zuletzt stärkt BBP auch die soziale Kompetenz. Das gemeinsame Training motiviert, fördert Austausch und Zusammenhalt in der Gruppe und vermittelt Freude an Bewegung in Gemeinschaft.

Der BBP-Kurs verbindet somit gezieltes Kraft- und Koordinationstraining, Gesundheitsbildung, Körperbewusstsein und soziale Erfahrung und trägt zu einem aktiven, gesunden und bewussten Lebensstil bei.

Termin/ Dauer

Eine Kurseinheit umfasst in der Regel 45 Minuten.

Die konkreten Kurstermine und Anzahl der Kurseinheiten entnehmen Sie bitte dem Jahresprogramm.

Veranstaltungsorte und Angaben zur Barrierefreiheit.

Unsere Sport- und Veranstaltungsstätten sind teilweise barrierefrei zugänglich. Bitte beachtet, dass nicht alle Bereiche vollständig barrierefrei ausgestattet sind. Bei Fragen zur Zugänglichkeit oder besonderen Bedürfnissen könnt Ihr Euch gerne vorab an uns wenden, damit wir Euch bestmöglich unterstützen können.

Kindertagesstätte Schöneck, Am Sohr 56, 08261 Schöneck
Stufenloser Zugang, barrierefreies WC

Paracelsus-Klinik Schöneck, Albertplatz 1, 08261 Schöneck
Stufenloser Zugang, barrierefreies WC

IFA Erlebnisbad, Hohe Reuth 1, 08261 Schöneck
Stufenloser Zugang, barrierefreies WC

Wintergarten des Schulgartengebäudes, Neue Schulstr. 1, 08261 Schöneck
Stufenloser Zugang, kein barrierefreies WC, kein Aufzug

Bürgertreff im Bürgerhaus Schöneck, Kirchstr. 7, 08261 Schöneck
Nicht barrierefrei

Förderhinweis

Diese Maßnahme wird (mit-)finanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

