

**„Sich bewegend begegnen:
Yoga, TaiChi, Dalcroze und FBL Klein-Vogelbach
Functional Kinetics treffen sich“.**



SAVE THE DATE: Samstag, 4. November 2017

Bei vielen Anmeldungen, Wiederholung der Veranstaltung am Sonntag, 5. November

Ort: BZG Basel

Bildungszentrum Gesundheit Basel, Binningerstrasse 2, CH 4142 Münchenstein (ab Bahnhof SBB, Tram 11 Richtung Aesch bis Haltestelle Spenglerpark in 10 Minuten)

Tagungskommission: Marisa Solari PT, CIFK und Philippe Merz PT, MPTSc, CIFK

Inhalt der Veranstaltung:

Vier Zugänge zur Bewegungsdidaktik werden kurz erklärt, praktisch vorgestellt und danach unter dem Aspekt des präventiven und/oder kurativen Charakters gegenübergestellt und bewusster gemacht. Die Rolle der Atmung wird beleuchtet.

Ablauf des Tages:

Einleitung: in Kurzreferaten werden die verschiedenen Methoden und ihren Zugang zur Bewegung beschrieben, sowie ihren aktuellen, zum Teil evidenzbasierten Einsatz vorgestellt.

Workshops: die Teilnehmenden erfahren praktisch verschiedene Zugänge zur Bewegung, 3 von 4 Workshops zur Auswahl können besucht werden.

Diskussion: Mit einem Austausch im Plenum wird die Begegnung abgeschlossen.

Adressaten:

Sämtliche Personen, die sich beruflich mit Bewegung auseinandersetzen

Tagesstruktur:

08h45 Start mit Einführung und Ziel des Tages

09h00 Vier Referate à 20 Minuten und je 5 Minuten für Fragen

- **Dalcroze:**

Dr. med Stephanie Bridenbaugh / Chrisman Gabriela

Die Methode von Jaques Dalcroze verbreitete sich ab 1902 von Genf aus als *rhythmische Gymnastik*.

Aktuell wird diese Methode in der Sturzprophylaxe evaluiert und eingesetzt.

- **TaiChi:**

Frank Gutstein

Die «innere» Energie «Chi» wird angeregt. Es entsteht dabei ein ökonomisches Bewegungsverhalten.

Verschiedene Studien untersuchen den Effekt dieses Ansatzes.

- **Yoga:**
Daniel Riewe / Franziska Caviezel
Entsprechend der gewählten Yoga-Form können Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert werden.
Die Betonung einer bewussten Atmung, hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Auch dies wurde in Studien untersucht.
- **Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach:**
Philippe Merz / Marisa Solari
Eine systematische Bewegungsanalyse ermöglicht die Beschreibung von Bewegungsabläufen sowie die Beurteilung von Abweichungen. Über die Wahrnehmung der Bewegung und einer gezielt ausgelösten Reaktivität in therapeutischen Übungen mit und ohne Ball wird eine neue Bewegungsqualität trainiert.

10h40 Pause (im Restaurant100 Punkt Spenglerpark)

11h10 Vier Workshops à 45 Minuten zur Auswahl. Erste Wahl,
(Insgesamt können 3 Workshops im Lauf des Tages besucht werden).

12h15 Mittagspause (im Restaurant100 Punkt Spenglerpark)

13h15 Vier Workshops à 45 Minuten zur Auswahl. Zweite Wahl.

14h15 Vier Workshops à 45 Minuten zur Auswahl. Dritte Wahl.

15h00 Pause vor dem Plenarraum

15h30 Round-Table / Diskussion:

Gemeinsamkeiten/Unterschiede, präventiv/kurativ, die Rolle der Atmung, Entwicklungspotential dieser verschiedenen Ansätze.

17h00 Schluss der Veranstaltung

Kontaktadresse:

philippe.merz@bzqbs.ch

Anmeldung über das Tagungssekretariat: Bewegungsdidaktik.Tagung@gmail.com

Kosten inklusive Pausenverpflegung und Mittagessen (Anmeldeschluss 22. Oktober)

Bei Anmeldung bis zum 22. Oktober CHF 220.-

Bei Anmeldung bis zum 4. September, **Early Bird**, CHF 200.-

Ermässigungen:

Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach sowie der Fachgruppe FBL CHF 200.- / 180.-

Studentinnen und Studenten (unter 25 Jahren): CHF 120.- / 100.-

Mit der Unterstützung der Fachgruppe FBL Klein-Vogelbach Schweiz