



Kursantrag

Kursjahr: 2010

- FORMI-Hauptkurs** bis zum 31.3. des Vorjahres
(Es gilt das Kalenderjahr, nicht das Schuljahr!)
- FORMI-Spontankurs** (laufendes Kalenderjahr max. ein Tag;
Antrag muss spätestens zwei Monate vor Kurstermin erfolgen.)

| | |
|--|---|
| FORMI-Kurs 200 - (Bitte leer lassen) | Der Körper in Balance Kantonaler Fitnesstest „Fit Check“ / Inline Skating / Pilates / Slackline / Rehabilitation |
| Inhalt / Ziele | Der Körper in Balance <i>„Der Zustand des Gleichgewichts ist nur auf dem gespannten Seil schön; auf dem Boden sitzend hat er nichts Glorreiches mehr.“</i> André Gide Begriffe wie „Work-Life-Balance“ oder „innere Balance“ sind zum Zeichen dafür geworden, dass wir in unserer schnelllebigen und komplexen Welt aktiv darauf hinwirken müssen physisch, psychisch und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Unser Kurs beschäftigt sich im Hinblick auf die berufliche Tätigkeit als Sportlehrpersonen in vielfältiger Weise mit der Thematik der Balance. Dabei bringen wir den Körper bewusst ins Ungleichgewicht, überprüfen die Ausgewogenheit unserer Fitness, zeigen Möglichkeiten zum Erreichen der inneren Balance auf und erläutern, wie der Körper nach einer Verletzung wieder rasch ins Gleichgewicht zurück findet. Der Kurs umfasst im Einzelnen folgende Inhalte: <ul style="list-style-type: none">• Kantonaler Fitnesstest „Fit Check“ durchführen• Anwendungsformen von Inline Skating im Unterricht kennen lernen• Pilates/Yoga als Weg zur Balance erkennen• Slackline als neuen „Trendsport“ einführen• Unterstützung der Rehabilitation nach Verletzungen durch Training im Krafraum aufzeigen• Fak. Führung durch das Städtli Werdenberg (Kultur) Wir haben darauf geachtet, dass die im Kurs behandelten Themen möglichst 1:1 im Unterricht umgesetzt werden können. |



| | |
|---------------------|---|
| Zielpublikum | Sportlehrpersonen der Berufsfach- und Mittelschulen des Kantons St.Gallen Teilnehmerzahl (max./min.): 10/30 |
| Kursort | Berufs- und Weiterbildungszentrum bzb Buchs Mehrzweckhalle |
| Kursdaten | Fr, 27.8. – Sa, 28.8.2010 |
| Kursleitung | Michael Vogt, michael-vogt@bl.ch Philipp Junod, philippe.junod@bzwil.ch K2 Skate Team (genauere Personenangaben folgen) Silvia Tinner, siltin@lineagym.ch Doris Schenk Roelof Eefting, prt-eefting@bluewin.ch Karin Steiger, karin.steiger@bzbuchs.ch |
| Organisation | André Fernandez, Ilgenweg 4, 9472 Grabs Fachschaftsleiter Sport, bzb Buchs andre.fernandez@bzbuchs.ch |
| Anmeldefrist | Fr, 30. Juli 2010 |
| Bemerkungen | |