



LEHRSTUHL FÜR SCHULPÄDAGOGIK
ARBEITSBEREICH LEHRERGESUNDHEIT

Spezielle Angebote zur Gesunderhaltung
für Lehrerinnen und Lehrer /
Lehramtsstudierende aller Schularten

Sommersemester 2013

Lehrergesundheit an der Universität Passau

Guter Unterricht ist nur mit gesunden Lehrkräften möglich.

Die Förderung der Lehrergesundheit und der Berufszufriedenheit von Lehrkräften ist bereits seit vielen Jahren ein bedeutendes Profilelement des Lehrstuhls für Schulpädagogik an der Universität Passau. Unter der Leitung von Prof. Dr. Norbert Seibert konnten mehrere EU-Projekte, Expertenkolloquien und Forschungsarbeiten dazu beitragen, das theoretische Fundament dieses Themenbereichs wissenschaftlich weiterentwickeln, konkrete Hilfestellungen für den Berufsstand Lehrer/in zu ermitteln und diese in praktischen Seminar- und Kursangeboten im Rahmen der Lehreraus-, -fort- und -weiterbildung anzuwenden.

Im Zuge von Projektarbeit und Drittmittelförderung wurde eine eigene „Lehrergesundheitswerkstatt“ an der Universität Passau eingerichtet, die sowohl Lehramtsstudierenden als auch Lehrenden für ein lehrerspezifisches Kursangebot in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Berufsspezifische Salutogenese zur Verfügung steht.

Ergänzend dazu unterstützt der Lehrstuhl für Schulpädagogik die Schulen in der Region Passau bei der Gestaltung ihrer individuellen gesundheitsfördernden Ausrichtung, stellt Expertenwissen im Rahmen von Vortrags- und Seminaraktivitäten zur Verfügung und ist kompetenter Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Lehrergesundheit.



Kursgruppe „Progressive Muskelrelaxation“ in der Lehrergesundheitswerkstatt der Universität Passau (Quelle: PACZion)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ihre Gesunderhaltung ist uns besonders wichtig. Trotz geringer eigener personellen und finanziellen Ressourcen arbeitet der Lehrstuhl für Schulpädagogik im Anschluss an die erfolgreichen EU-Projekte im Bereich der Lehrergesundheit weiter, sieht ihn als wesentliches Profilelement jeder umfassenden Lehrerbildung und möchte deshalb semesterweise weiterhin attraktive Angebote an Sie weiterleiten, für deren Qualität der Lehrstuhl eintritt. Es würde uns sehr freuen, Sie im Sommersemester 2013 (wieder) in unserer Lehrergesundheitswerkstatt an der Universität begrüßen zu dürfen!

Zielgruppe / Grundlage

Die Angebote richten sich an Lehramtsstudierende sowie LehrerInnen aller Schularten und Dienstaufsichtspersonen im Schuldienst. Grundlage ist das „Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern“ (Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus v. 23.06.08; AZ: VI.8-5 S 4363-6.62376), das KMS vom 28.09.07 zur Lehrergesundheit (III.6-5 P 4013-6.90 706) sowie die Lehramtsprüfungsordnung für Lehramtsstudierende (LPO I § 32, Umgang mit beruflichen Belastungen).

Kleidung / Materialien

Aufgrund der praktischen Ausrichtung der Kurse wird eine bequeme, sportliche Kleidung empfohlen.

Zusätzlich benötigte Materialien entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursbeschreibungen.

Anmeldung / Kosten

Die Verantwortlichkeit für die Kursmodalitäten und Kursdurchführung liegt ausschließlich bei den einzelnen Anbietern. Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt direkt bei den einzelnen Anbietern (siehe Ausschreibung).

Von Seiten der Universität Passau wird keine Haftung übernommen. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Angebot 1

Yoga zum Wohlfühlen - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurseinheiten über das gesamte Schuljahr mit alltagstauglichen und vielseitigen Yogahaltungen, die speziell der Wirbelsäule gut tun, mit energetisierenden Atemübungen und viel Tiefenentspannung. Dieser Kurs hilft zu regenerieren und neue Kraft und Positivität zu schöpfen.

Ganzjahreskurs (bis 30.07.2013)

| | |
|-------------------------------|---|
| Zeit: | 19 - 20.30 Uhr |
| Ort: | Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103 |
| Anbieterin/ Informationen: | Corinna Meurer, Yoga-Lehrerin (Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/-innen), Tel. 0179/2961086; www.premadevi.de |
| Max. Teilnehmerzahl: | 8 |
| Teilnahmegebühr: | 35 € / Monat vierwöchige Kündigungsfrist |
| Zusätzl. Materialien: | Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken |

Angebot 2

QIGONG erleben (10-malig) - Kurs am Montag

QIGONG ist in jedem Alter leicht erlernbar. Die Körperlichkeit wird bewusst wahrgenommen, Atem kann ruhig fließen, Klarheit kann sich einstellen, neue Kraft kann geschöpft werden. Der Kurs stellt Formen des TaijiChuan-QiGong vor: Teil 1 der 18 Bewegungen, Dan-Tian Übungen Drachen QiGong, 6 Heilende Laute, Kleiner Himmlischer Kreislauf, Aqua QiGong, QiGong-Wanderung

| | |
|-----------------------------|--|
| Beginn | Montag, 22.04.2013 |
| Ende: | Montag, 01.07.2013 |
| Zeit: | 16 - 17 Uhr |
| Ort: | Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103 |
| Anbieter/ Informationen: | Lisa Waldherr, Übungsleiterin QiGong Brandweg 19 a, D-94036 Passau, Mail: lisa@qigong-erleben.de , Tel: 08 51/83846 ; Mobil: 0170/8560493 |
| Max. Teilnehmerzahl: | 10; keine Vorkenntnisse erforderlich |
| Teilnahmegebühr: | 100 € |
| Zusätzl. Materialien: | bequeme Kleidung, Turnschuhe |

Angebot 3

QIGONG erleben (10-malig) - Kurs am Donnerstag

QIGONG ist in jedem Alter leicht erlernbar. Die Körperlichkeit wird bewusst wahrgenommen, Atem kann ruhig fließen, Klarheit kann sich einstellen, neue Kraft kann geschöpft werden. Der Kurs stellt Formen des TaijiChuan-QiGong vor: Teil 1 der 18 Bewegungen, Dan-Tian Übungen Drachen QiGong, 6 Heilende Laute, Kleiner Himmlischer Kreislauf, Aqua QiGong, QiGong-Wanderung

| | |
|-----------------------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 25.04.2013 |
| Ende: | Donnerstag, 25.07.2013 |
| Zeit: | 19 - 20 Uhr |
| Ort: | Universität Passau, Lehrergesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103 |
| Anbieter/ Informationen: | Lisa Waldherr, Übungsleiterin QiGong Brandweg 19 a, D-94036 Passau, Mail: lisa@qigong-erleben.de, Tel: 08 51/83846 ; Mobil: 0170/8560493 |
| Max. Teilnehmerzahl: | 10; keine Vorkenntnisse erforderlich |
| Teilnahmegebühr: | 100 € |
| Zusätzl. Materialien: | bequeme Kleidung, Turnschuhe |

Angebot 4

Rückenfit für Lehrkräfte und Lehramtsstudierende (7-malig, 2x pro Woche am Dienstag UND Donnerstag)

Kurseinheiten zum Vorbeugen von Rückenproblemen mit präventiven Entspannungstechniken. Übungen zur Stärkung der Muskulatur, die an der Stabilisation der Wirbelsäule beteiligt ist. Verbesserung der Körperwahrnehmung. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach einer Verletzung der Wirbelsäule. Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit.

| | |
|------------------------------|---|
| Beginn: | Dienstag, 21.05.2013 |
| Ende: | Donnerstag, 13.06.2013 |
| Zeit: | 17 - 17.45 Uhr <i>oder</i> 17.45 - 18 Uhr (Zeit wird in Absprache festgelegt) |
| Ort: | Universität Passau, Lehrergesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103 |
| Anbieter / Informationen: | Robert Kraushaar, Dipl. Fitnessökonom, Tel. 0151/43217081 oder 08544/918680, Mail: kraushaarrobert@yahoo.de |
| Max. Teilnehmerzahl: | 10 |
| Teilnahmegebühr: | 79 € / Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen garantiert! |

Angebot 5

Selbstwirksamkeit optimieren durch Quanten-Medizin und 2-Punkte-Methode für Lehrende und Studierende (1-tägig)

1-tägiges Seminar zur Selbstwirksamkeit.

Bisherige Erfahrungen prägen Verschaltungsmuster in unserem Gehirn. Auf diese greifen wir zurück, wenn wir uns ein Bild von unserer Wirksamkeit in Schule und Beruf machen. So begrenzen wir unsere Leistungsfähigkeit und bewegen uns immer wieder in den gleichen Verhaltensmustern mit den entsprechenden Ergebnissen. Die 2-Punkte-Methode ist ein einfaches und kraftvolles Mittel, um diese Grenzen aufzulösen.

| | |
|-----------------------------|--|
| Termin: | Samstag, 22.06.2013 |
| Zeit: | 10 - 16 Uhr |
| Ort: | Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103 |
| Anbieter/ Informationen: | Jörg Tacke, Dr. oec. (HSG) Dipl.Ing., Alte Poststr. 90, 94036 Passau, Tel. 0851/75639911, Mail: anmeldung@2-punkte-methode.de |
| Max. Teilnehmerzahl: | 15 |
| Teilnahmegebühr: | 50 € Lehrkräfte / 25 € für Studierende |



Kursgruppe „Lehrerspezifisches Ganzkörpertraining“ in der Lehrgesundheitswerkstatt der Universität Passau (Quelle: PACZion)

Veranstaltungsort:

Lehrergesundheitswerkstatt der Universität Passau
Lehrstuhl für Schulpädagogik
Karlsbader Str. 11a, D - 94036 Passau
Raum 103, 1. Stock (rechter Hauseingang)

Zu Ihrer Orientierung eine kurze Wegbeschreibung:

Von der Autobahn A 3:

Abfahrt „Passau Süd“, Richtung Passau Stadtmitte über die Neuburger Straße; links in die Breslauer Straße einbiegen; nach ca. 100m links in die Karlsbader Straße einbiegen; das Gebäude befindet sich auf der linken Seite.

Von der Stadt kommend:

in Höhe "Aldi" rechts in die Breslauer Straße einbiegen; nach ca. 100m links in die Karlsbader Straße einbiegen; das Gebäude befindet sich auf der linken Seite.

Herzlichen Dank

Unsere Arbeit zur Gesunderhaltung im Lehrerberuf wäre ohne die Mithilfe vieler Förderer nicht möglich. Wir bedanken uns deshalb sehr herzlich bei der Hochschulleitung der Universität Passau, bei den AnbieterInnen, den unterstützenden Schulleitungen und der Dienstaufsicht, aber vor allem bei allen Lehrkräften und Lehramtsstudierenden, die unser Angebot nützen und dadurch gestärkt zur Optimierung der schulischen Qualität beitragen.

Unser Angebot an Sie:

Erstellen Sie sich Ihren semesterbegleitenden Fort- und Weiterbildungsplan zur Lehrergesundheit aus den Bereichen



Entspannung

Bewegung



oder

Berufsspezifische
Kompetenzförderung

Ansprechpartner am Lehrstuhl für Schulpädagogik:

Prof. Dr. phil. Norbert Seibert
Leitung des Arbeitsbereichs Lehrergesundheit
Innstraße 25, D - 94032 Passau
Tel. 0851 / 509-2640; Norbert.Seibert@uni-passau.de

Dr. phil. Doris Cihlars
Akademische Rätin
Betreuung Arbeitsbereich Lehrergesundheit
Karlsbader Straße 11a, D - 94036 Passau
Tel. 0851 / 509-2646; Doris.Cihlars@uni-passau.de

