

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Bodyforming

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: bedingt

Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein Kräftigungstraining aller Hauptmuskeln mit und ohne Hilfsmittel.

Schwerpunktmäßig werden Bauch, Beine und Po trainiert.

Ein schweißtreibendes Angebot! Für Teilnehmer mit einer Grundkondition!

Nach dem Training besteht Gelegenheit zum Besuch der Sauna.

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung
Getränk (z.B. Mineralwasser)
Handtuch für den Schweiß
Sauna-Handtuch
Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Kurt-Schumacher-Allee 5
Straßenbahn, Linie 1, Richtung Osterholz-Tenever
Haltestelle Wilhelm-Leuschner-Straße

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Zirkeltraining an Geräten / Krafttraining

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: ja

„Spürt mal wieder Muskeln, die Ihr vielleicht schon vergessen hattet!“

Ein Trainer stellt ein wohltuendes und auch forderndes Programm an ausgeklügelten Krafttrainingsgeräten zusammen.

Das individuell anpassbare Krafttraining hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper: Figuroptimierung, bessere Leistungsfähigkeit, Kraft im Alltag, Linderung oder Beseitigung von Rückenschmerzen, etc.

Keinerlei Vorerfahrung erforderlich!

Nach dem Training besteht Gelegenheit zum Besuch der Sauna.

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung
Getränk (z.B. Mineralwasser)
Handtuch für den Schweiß
Sauna-Handtuch
Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Kurt-Schumacher-Allee 5
Straßenbahn, Linie 1, Richtung Osterholz-Tenever,
Haltestelle Wilhelm-Leuschner-Straße

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Kardio Training (Herz-Kreislauftraining)

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: ja

Im Ausdauerbereich kann an fünf verschiedenen Gerätetypen (Fahrrad-, Ruderergometer, Laufband, Stepper, Crosswalker) nach *Herzenslust* das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht werden.

Gut ausgebildete Trainer stehen für eine weitergehende Beratung zur Verfügung.

Keine Vorerfahrung erforderlich!

Nach dem Training besteht Gelegenheit zum Besuch der Sauna.

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung
Getränk (z.B. Mineralwasser)
Handtuch für den Schweiß
Sauna-Handtuch
Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Kurt-Schumacher-Allee 5,
Straßenbahn, Linie 1, Richtung Osterholz-Tenever,
Haltestelle Wilhelm-Leuschner-Straße

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Pilates

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: ja

Pilates ist ein systematisches Training zur Kräftigung der Muskulatur. Es ist benannt nach seinem Erfinder Joseph Hubert Pilates (1880 – 1967), seines Zeichens Turner, Taucher, Bodybuilder, Zirkusartist, Boxer und Selbstverteidigungslehrer. Das Training vereint kontrollierte Kräftigungsübungen, fließende Bewegungsübungen, bewusste Atmung und Entspannung zu einem Gesamtkonzept. Es ist allgemein anerkannt als Rehabilitationsmethode nach Unfällen und Operationen.

Pilates war und ist das Lieblingstraining von vielen Größen der Showbranche, u. a. Madonna!

Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung, keine Schuhe, barfuß oder auf Socken

Getränk (z.B. Mineralwasser)

Handtuch für den Schweiß

Sauna-Handtuch

Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Zur Munte 23 – 25, 28213 Bremen

Straßenbahn, Linie 3, Richtung Weserwehr, umsteigen an der Haltestelle Stader

Straße in die Buslinie 22, Richtung Uni bis zur Haltestelle Munte. Dann den Ausschil-
derungen folgen.

Leitung: Marina Schröder

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Body Balance

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: ja

Body Balance ist ein Programm, das aus 80 % Yoga, 10 % Thai-Chi und 10 % Pilates besteht.

Das Training enthält Kraftübungen, Dehnungen und Atemübungen und schließt mit einer tiefen Entspannungsphase.

Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Das Training macht irre viel Spaß, ist aber super anstrengend!

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung, keine Schuhe, barfuß oder auf Socken

Getränk (z.B. Mineralwasser)

Handtuch für den Schweiß

Sauna-Handtuch

Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Zur Munte 23 – 25, 28213 Bremen

Straßenbahn, Linie 3, Richtung Weserwehr

umsteigen Stader Straße in die Buslinie 22, Richtung Uni bis zur Haltestelle Munte

Leitung: Marina Schröder

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Body Pump

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: bedingt

Body Pump ist ein Programm für knackige Jungs und Mädels oder all' die, die es werden wollen!

Das Training ist pures Krafttraining mit Langhantel und Step.

Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Wenn Du meinst, Du bist fit, dann lass Dich überraschen!

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung, Schuhe
reichlich Getränke (z.B. Mineralwasser)
Handtuch für den Schweiß
Sauna-Handtuch
Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Zur Munte 23 – 25, 28213 Bremen
Straßenbahn, Linie 3, Richtung Weserwehr, umsteigen an der Haltestelle Stader Straße in die Buslinie 22, Richtung Uni bis zur Haltestelle Munte. Dann den Ausschil-
derungen folgen.

Leitung: Marina Schröder

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Spinning

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: bedingt

Spinning® ist ein ausdauerorientiertes Training auf speziellen Indoor-Bikes. Das Ausdauertraining kann hierbei mit verschiedenen mentalen Techniken (Visualisierungs-, Atmungs- und Konzentrationstechniken) gekoppelt werden.

Das Training findet im Injoy in einer Gruppenstärke von 14 Teilnehmern statt. Das Besondere ist, dass in der Gruppe trainiert wird, aber jeder individuell nach seinem Trainingsniveau trainieren kann. Das heißt, Anfänger und Fortgeschrittene können zusammen in einer Gruppe trainieren.

Das Training ist für jeden geeignet, egal ob jung oder alt.

Das Training wird dabei durch eine facettenreiche Musik begleitet.

SPINNING wird unter Aufsicht eines Instructors durchgeführt. Eine Stunde lang wird Musik laufen, bei der man durch verschieden Streckenprofile wie Flachland, Berge und rasante Abfahrten begleitet wird. Nach einer Stunde Training fühlt man sich wie neugeboren.

Spinning ist auch für Anfänger geeignet.

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung, empfehlenswert sind eng anliegende Hose (gepolsterte Radhosen wären optimal) und feste Sport- Schuhe (z.B. Hallenturnschuh), deren Obermaterial nicht zu weich ist. Wer schon eine Trinkflasche (kein Glas) hat, kann diese mitbringen, ansonsten gibt es im Injoy Leihflaschen.

Getränk (z.B. Mineralwasser)

Handtuch für den Schweiß

Sauna-Handtuch

Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Georg-Wulf-Straße 13, 28199 Bremen

Straßenbahn, Linie 6, Richtung Flughafen, Haltestelle Schleiermacherstraße

zu Fuß weiter in Richtung Neuenlander Straße, links auf die Neuenlander Straße (stadtauswärts), nach ca. 500 m rechts abbiegen in die Georg-Wulf-Straße (großes Injoy Banner). Im ersten großen Gebäude auf der rechten Seite, in der 5. Etage, befindet sich das Studio.

Leitung: Jürgen Nüßer

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Fit in den Tag mit Yoga am Morgen ...

Punktwert: 1

... Atmung und Bewegung sind hierfür unerlässlich

Hatha Yoga besteht aus Bewegung, Körperhaltung, Atemübungen und Atemlenkung sowie Konzentrationsübungen. Yoga bewegt unsere Wirbelsäule und Gelenke, dehnt verspannte und kräftigt geschwächte Muskulatur und schafft mit Bewegung und Körperhaltung Ausgleich, zum Beispiel für einen durch häufiges Sitzen belasteten Rücken. Die Atemübungen helfen, ungesunde Atemmuster zu erkennen und zu verbessern. In Konzentrationsübungen entwickeln sich Ruhe und Sammlung unseres Geistes, so dass wir unseren Alltag leichter bewältigen.

Wir starten in den Tag mit fließenden Bewegungsabläufen, gehaltenen Yoga-Körperstellungen, geführter Atmung. Ein dynamisches und kraftvolles, doch ebenso leichtes Yoga-Wakeup. Eine Tiefenentspannung rundet die Sequenz ab.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene konzipiert. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich, denn hier geht es nicht darum, sich in akrobatische oder gewagte Formen zu zwingen, sondern wirksam und gesund zu üben.

Mitzubringen sind:

leichte Bekleidung

Getränk (z.B. Mineralwasser)

Wolldecke

Ort:

AULA

Leitung: HEIKE AUGUSTINAT – Yogalehrerin BDY/EYU

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Yoga am Arbeitsplatz

Punktwert: 1

Sowohl im Beruf als auch im Alltag sind wir ständig sich verändernden Prozessen unterworfen. Damit die Mitarbeiter/-innen die Kraft und Energie aufbringen, die Effizienz einer Behörde/eines Unternehmens zu optimieren, sind Motivation, Kreativität, Belastbarkeit und Entscheidungskraft zu steigern. Das Konzept „Yoga am Arbeitsplatz“ ist eine ideale ganzheitliche Methode, um durch Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und Konzentration zu einer besseren Aufnahmefähigkeit und einem stärkeren Teamgeist zu kommen.

Yoga in der Arbeitswelt mindert krankheitsbedingten Ausfall, fördert das Konzentrationsvermögen und wirkt sich positiv auf das Betriebsklima aus.

Kurze Übungsreihen, die in den Berufsalltag eingebunden werden können, werden gemeinsam erarbeitet. Jede Übungseinheit besteht aus einer theoretischen Einführung sowie einem praktischen Teil.

Nepal Lodh, geboren in Indien. Schon als Vierjähriger half er einem Kuhhirten bei der Arbeit. Als Jugendlicher in Theorie und Praxis der Yoga-Lehre eingeführt. 1964 Ernennung zum Yoga-Meister. Inspektorentätigkeit in Indien. 1964 Übersiedlung nach Deutschland. Hier arbeitete er zunächst als Handwerker. Später studierte er Maschinenbau, Betriebswirtschaft, Ernährungs- und Sozialwissenschaft sowie Klinische Psychologie. Tätigkeit als Yoga-Therapeut an einer Psychiatrischen Klinik und Dozent an Volkshochschulen. Themen: Persönlichkeitsentfaltung, Indische Heilkunst, psychosomatische Leiden und deren Ursachen, Hindulehre u.a.

Zeitweise Lehrbeauftragter und wissenschaftliche Assistentkraft an Universitäten.

An der Bremer Universität Mitarbeit in der Psychologisch-therapeutischen Beratungsstelle. Einsätze auch als Gerichtsdolmetscher für indische Sprachen. Veröffentlichungen zu den Themen Yoga, Hindulehre, Autogenes Training. Seit 1989 1. Vorsitzender der Deutsch-Indischen Gesellschaft Oldenburg e.V., seit 1993 Präsident der Deutsch-Indischen Hindugesellschaft, Bremen. Dozent für Interkulturelle Kommunikation (FH), Kongress-Referent, Referent beim Parlament der Weltreligionen 1999, Kapstadt. Dort begegnete er Nelson Mandela und dem Dalai Lama. Buchautor von „Yoga-Natürlicher Weg zum Selbst“, „Sat Prem – Reine Liebe“ u.a.; Leiter der Hindu-Akademie Nepal Lodh, Ausbildungsstätte für Yoga-Übungsleiter und Yogalehrer, Anti-Stress-Trainer.

Mitzubringen sind:

eine Decke, ein Kissen sowie bequeme Übungsbekleidung
Getränk (z.B. Mineralwasser)

Ort:

AULA

Leitung: Nepal Lodh

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Bewegungsmeditation

Punktwert: 1

Diese Meditation gehört in die Gruppe der aktiven Meditationen und besteht aus vier Phasen:

1. Phase: 15 Minuten Musik.
Stehe fest auf dem Boden und lass Deinen Körper (Kopf, Beine, Arme) sich locker schütteln. Spüre wie sich das Schütteln von den Füßen über das Becken und den ganzen Körper ausbreitet.
2. Phase: 15 Minuten Musik.
Bewege Dich! Lass alle Energie, die Du durch das Schütteln freigesetzt hast, in Bewegung und Tanz fließen.
3. Phase: 15 Minuten Musik.
Stehe still! Lausche der Musik und nimm diese in Dir auf.
4. Phase: 15 Stille.
Lege Dich auf den Rücken oder in eine bequeme Liegehaltung, wickle Dich in Deine Decke ein, entspanne und erlebe, was mit Dir geschieht.

Ein lauter Gong beendet die Meditation

Die Übung setzt keine Vorerfahrungen in Meditation voraus, sie vermittelt eine konkrete Erfahrung von Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Mitzubringen sind:

eine Decke, ein Kissen sowie bequeme Übungsbekleidung
Getränk (z.B. Mineralwasser)

Ort:

Lehrsaal 200, Block B

Leitung: Peter Schebb

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Nordic Walking

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: bedingt

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Durch die Stöcke wird auch der Oberkörper einschließlich der Rückenmuskulatur trainiert. Der Ablauf wird durch bewussten Umgang mit den Stöcken gesteuert.

Es ist keine Vorerfahrung erforderlich.

Mitzubringen sind:

Sportschuhe (keine Hallenschuhe)
bequeme Übungsbekleidung
Getränk (z.B. Mineralwasser)
eventuell Regenzeug

Ort:

Bürgerpark / Treffpunkt Maritim Hotel (Eingang), Holler Allee 99

ab Schule mit Bus, Linie 25, Richtung Weidedamm, bis Haltestelle Theodor-Heuss-Allee (Findorffstr./Ecke Admiralstr.), dann zu Fuß in Theodor-Heuss-Allee, quer über die Bürgerweide Richtung Ticket-Service-Center, links ab in die Gustav-Deetjen-Allee, das Maritim liegt an der Ecke Gustav-Deetjen-Allee / Holler Allee

ab Hauptbahnhof mit Bus, Linie 26 (Richtung Walle) oder 27 (Richtung Weidedamm) bis Haltestelle Messezentrum, in Fahrtrichtung weiter bis Holler Allee, dann links

Leitung: Bianca Weber (Physiotherapeutin)

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Rücken fit

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: bedingt

In diesem Kurs wird eine Mixtur aus krankengymnastischen Übungen, Aerobic, Yoga- und Pilateselementen angeboten. Es wird die Kraft sowie die Dehnungs- und Entspannungsfähigkeit der Rückenmuskulatur trainiert, ohne dabei die umliegenden Muskelgruppen zu vergessen. Es findet ein ständiger Wechsel von Anspannung, Entspannung, Dehnung und Lockerung statt, der den gesamten Körper mobilisiert und stabilisiert. Das Ganze läuft mit Musikunterstützung.

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung, Sportschuhe
Handtuch zum Unterlegen
Duschzeug und Handtuch
Getränk

Ort und Anreise:

Fitness Company, Admiralstr. 54, 28215 Bremen, Tel.: 352030

Von der Schule aus in 15 Minuten erreichbar.

Daniel-von-Büren-Str. – rechts ab in Falkenstr. – links ab in Findorffstr. – durch Findorfftunnel – links ab in Admiralstr.

mit Bus, Linie 25, Richtung Weidedamm, Haltestelle Theodor-Heuss-Allee (Findorffstr./Ecke Admiralstr.)

mit Straßenbahn, Linie 10, Richtung Sebaldsbrück, Haltestelle Falkenstraße, dann zu Fuß weiter wie oben beschrieben

Leitung: Bianca Weber (Physiotherapeutin)

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Qigong

Punktwert: 1

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch in der traditionellen Chinesischen Medizin angewendet wird. Die im Qigong praktizierten Übungen dienen der Anreicherung und Harmonisierung des so genannten Qi (ausgesprochen: Tchi).

Qi steht in der chinesischen Philosophie und Medizin für die bewegende und die vitale Kraft des Körpers, darüber hinaus aber auch für die der ganzen Welt.

Gong bedeutet einerseits Arbeit, andererseits Können oder Fähigkeit. – So gesehen kann man Qigong übersetzen mit "stete Arbeit am Qi" oder "Fähigkeit, Können, um mit Qi umzugehen".

Qigong soll die Lebensenergie stärken, zu einer gesunden geistigen Verfassung führen und letztendlich das Leben verlängern.

Mitzubringen sind:

normale Bekleidung (bequem und nicht einengend)

Mineralwasser

Ort:

Lehrsaal 209, Block B

Leitung: Katrin Busse (Qigongübungsleiterin)

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Tai Chi

Punktwert: 1

Ursprünglich ist Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, eine zur Zeit der alten Kaiserreiche entwickelte so genannte innere Kampfkunst. Innere Kampfkunst heißt, dass der Übende immer mehr in die Lage versetzt wird das Qi (siehe Beschreibung Qigong) wahrzunehmen und zu kontrollieren und so durch weiche Praktiken das Harte zu besiegen. An die Stelle der Muskelkraft tritt also eine andere Energiequelle.

Insbesondere im Westen wird Tai Chi heute eher als allgemeines System der Bewegungslehre aufgefasst, das der Gesundheit, der Körperkontrolle, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Inzwischen übernehmen manche Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für Tai Chi-Kurse.- In China ist Tai Chi Volkssport.

Mitzubringen sind:

keine besondere Bekleidung nötig
die Hose sollte bequem und weit sein
Tai chi kann in Sportschuhen, barfuß oder auf Socken gemacht werden
Straßenschuhe sind nicht geeignet

Mineralwasser

Ort:

Lehrsaal 202, Block B
Leitung: Annegret Flöther (Tai Chi-Übungsleiterin)

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Fit durch den Tag

Lernstress und gesunde Ernährung

Punktwert: 2

Die kleine Mahlzeit zwischendurch muss oft am Tag das Essen ersetzen. Gerade wenn es stressig ist, man zu spät aufgestanden ist, nervös wegen einer Prüfung ist, die Vorbereitung nicht geschafft wurde, die Nacht vorher zu lang war, wird Essen zweitrangig. Die schnelle Tasse Kaffee oder Tee, der Schokoriegel, der kleine Döner oder die Pommes zwischendurch sollen da den Magen beruhigen oder, wie die Werbung verspricht, verlorene Energie schnell wieder ersetzen.

In dieser Veranstaltung wird sich mit den Essensgewohnheiten "Jugendlicher" im Alltag beschäftigt und der Zusammenhang zwischen Stress und Ernährung näher untersucht. Dabei soll es auch ganz praktisch zugehen: die ‚üblichen‘ Essgewohnheiten im Alltag und die Lebensmittel sollen ‚gesünderen‘ Vorgehensweisen gegenübergestellt werden. Wie das geht, worum es geht und wo man/frau was finden kann, soll praktisch erprobt und mit konkreten Übungen zur Stressbewältigung verbunden werden.

Mitzubringen sind:

saubere, pflegeleichte Kleidung
Kittel oder Schürze (falls vorhanden), sonst Handtuch als Schürzenersatz

Ort und Anreise:

Jugendgästehaus, Kalkstr. 6, 28195 Bremen (ehem Jugendherberge)

von der Schule aus zu Fuß erreichbar über Doventor und Doventorstr. , rechts ab in die Diepenau, durchgehen bis zur Weser, links halten (Hinter der Mauer), die Kalkstraße ist die erste links

Straßenbahnlinien 2 und 3, Haltestelle Faulenstraße, dann zu Fuß durch die Diepenau und weiter wie oben beschrieben

Leitung: Frau Barnick, Herr Riemann

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Kochen wie ein Profi – auf gesunde Art

Punktwert: 2

Kochprofis auf die Finger gucken, selbst Essen mit zubereiten, das Gebrutzelte am Ende auch noch verspeisen und dabei einiges über gesundes Kochen und Hygiene lernen. Diese Aktivitäten stehen im Mittelpunkt dieser ganzen Reihe von Veranstaltungen, die an verschiedenen Orten durchgeführt wird.

In den Kindertagesheimen (Kita) kann man erfahren, wie die täglichen Mahlzeiten für die "Kurzen" zubereitet werden. Gesunde Ernährung ist für diese Altersgruppe besonders wichtig.

An den Schulzentren Rübekamp (Berufliche Schule für das Nahrungsgewerbe) und Neustadt (Berufliche Schule für Hauswirtschaft) wird unter Anleitung von Küchenmeistern und Lehrkräften so gekocht wie es in einer Restaurantküche oder Kantine der Fall wäre. Auch hier wird besonders auf den schonenden Umgang mit Nahrungsmitteln und eine gesunde Zubereitung geachtet.

Achtung!!! In diesen Veranstaltungen wird unter professionellen Bedingungen gearbeitet. In den Kitas findet sogar Echtbetrieb statt. Die Teilnehmer sind deshalb verpflichtet, besonders auf persönliche Hygiene zu achten.

Mitzubringen sind:

saubere, pflegeleichte Kleidung

Kittel oder Schürze (falls vorhanden), sonst Handtuch als Schürzenersatz

Ort und Anreise:

Schulzentrum Rübekamp: Straßenbahn, Linie 10, Richtung Walle, Haltestelle Waller Friedhof, links neben dem Waller Bad in die Straße Alter Winterweg, führt direkt zum Rübekamp. Im SZ ins Forum gehen; dort wartet Herr Koopmann

Leitung: Herr Koopmann

Schulzentrum Delmestraße: Bus, Linie 26 oder 27, Richtung Huckelriede, Haltestelle Delmestraße, nach rechts in die Delmestraße, immer geradeaus über die Erlensstraße hinweg, das Schulzentrum liegt kurz dahinter auf der rechten Seite. Treffpunkt der Teilnehmer ist in Gebäude A am Eingang zum Sekretariat; dort wartet Frau Haurenherm

Leitung: Rita Haurenherm

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Kita Huckelriede: Thedinghauser Str. 74, Bus, Linie 26 oder 27, Richtung Huckelriede, Haltestelle Gottfried-Menken-Straße, durch die Gottfried-Menken-Straße bis zur Thedinghauser Straße, das Kita liegt gleich rechts. **Telefon: 361-5738**

Leitung: Gesa Tasto

Kita Habenhausen: Engelkestr. 2, Bus, Linie 26 oder 27, Straßenbahn, Linie 4, bis Huckelriede, umsteigen in Bus, Linie 51, bis Haltestelle Piependamm, die Engelkestraße geht vom Piependamm rechts ab. **Telefon: 361-3082**

Leitung: Werner Sittnick

Kita Grolland: Am Vorfeld 27, Straßenbahn Linie 1, Richtung Huchting, Haltestelle Bardenflethstraße, die Oldenburger Straße (B 75) unterqueren und in die Bardenflethstraße gehen, sofort links ab in die Straße Am Vorfeld, Das Kita liegt gleich auf der rechten Seite. **Telefon: 361-9928**

Leitung: Heiko Kohlmann

Kita Huchting: Amersfoorterstr. 7, Straßenbahn Linie 1, Richtung Huchting bis Roland Center, umsteigen in Bus, Linie 57, bis Haltestelle Delfter Straße, die Heinrich-Plett-Allee überqueren und in die Nimweger Straße gehen, nach 100 m rechts ab in die Amersforter Straße, an der Schule vorbei, das Kita liegt rechts. **Telefon: 361-9915**

Leitung: Birgit Evers

Kita Waller Park: Ackerstr.1, mit Straßenbahn, Linie 2, Richtung Gröpelingen, Haltestelle Waller Friedhof, die Ackerstraße geht von der Waller Heerstraße ab und liegt schräg gegenüber dem Paradise. **Telefon: 361-8497**

Leitung: Christoph Folkmer

Kita Mühlheimer Str. (Blockdieck): Mühlheimer Str. 2 (neben Schulzentrum Düsseldorf Straße), Mit Straßenbahn, Linie 1, Richtung Osterholz, Haltestelle Mühlheimer Straße/Blockdieck Mitte, die Schienen überqueren, Fußweg bis zur Gabelung gehen, rechts halten, am Jugendtreff vorbei, das Kita liegt am Spielplatz, der dann in Sicht kommt. **Telefon: 361-3152**

Leitung: Jutta Hohn

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Kita Engadiner Straße, (Osterholz): Engadiner Str. 19, mit Bus, Linie 25, Richtung Weserpark, Haltestelle Engadiner Straße, dann in die Engadiner Straße hineingehen.
Telefon: 361-3279

Leitung: Jörg Krüger

Kita Graubündener Straße, (Osterholz): Graubündener Str 6, mit Straßenbahn, Linie 1, Richtung Osterholz, Haltestelle Graubündener Straße., nach Verlassen der Bahntrasse rechts halten und in die Graubündener Straße hineingehen. **Telefon: 361-3106**

Leitung: Heike Woltjes

Kita Hohwisch, (Hastedt): Suhrfeldstr. 68, mit Straßenbahn, Linie 2 (Richtung Sebaldsbrück) oder Linie 3 (Richtung Weserwehr) bis Haltestelle Hohwisch, das Kita liegt hinter der Schule Hohwisch. **Telefon: 361-3081**

Leitung: Sonia Huismann

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Diäten

Punktwert: 1

Ananasdiät, Eierdiät, Brigitte-Diät, Buchinger-Fasten, Atkins-Diät, FdH (Friss die Hälfte), CM 3-Diät, Blutgruppen-Diät – das Angebot an Methoden zur Gewichtsreduzierung ist schier unüberschaubar. Viele, die ihr Gewicht verringern wollen, machen eine Diät nach der anderen und haben am Ende mehr Pfunde auf Hüften und Rippen als vorher.

Diese Veranstaltung gibt einen Einblick in den Diäten-Dschungel, klärt, was man beachten muss und warum viele Diäten nicht wirken.

Ort und Anreise:

Lehrsaal 208, Block B

Leitung: Markell Augustin

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Gesundes Frühstück

Punktwert: 1

Von vielen Ernährungswissenschaftlern wird das Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages angesehen, die man ausgewogen gestalten und für die man sich Zeit nehmen sollte. Die tägliche Praxis sieht häufig anders aus. Nicht wenige gehen sogar ohne Frühstück an ihr Tagwerk und stillen den aufkommenden Hunger per Schokoriegel, der mit Kaffee heruntergespült wird. Wie es auch anders geht, soll in dieser Veranstaltung erarbeitet werden.

Ort und Anreise:

Lehrsaal 208, Block B

Leitung: Markell Augustin

Fit durch die Ausbildung

Projektwoche vom 20. bis 24. November 2006

Bauch-Express

Punktwert: 1

Eignung für Sportbefreite: ja

Bauch-Express ist ein intensives Kräftigungstraining, das sich auf die Bauchmuskulatur in ihrer gesamten Komplexität konzentriert. Es wird durch Dehnungsübungen ergänzt, so dass ein umfassender Trainingseffekt für diese Muskelgruppe gewährleistet wird.

Nach dem Training besteht Gelegenheit zum Besuch der Sauna.

Mitzubringen sind:

leichte Sportbekleidung
Getränk (z.B. Mineralwasser)
Handtuch für den Schweiß
Sauna-Handtuch
Duschzeug und Handtuch

Ort und Anreise:

Kurt-Schumacher-Allee 5
Straßenbahn, Linie 1, Richtung Osterholz-Tenever
Haltestelle Wilhelm-Leuschner-Straße