



Institut für Weiterbildung und Familienentwicklung

HAMBURG und HEIDELBERG

Wer Mitglied im KREISELnetzwerk werden möchte, ist herzlich willkommen! Nähere Informationen [hier](#)
Dieser und alle bisherigen rundBRIEFe sind wie gewohnt im [Archiv](#) zu finden.

2. SONDERrundBRIEF - März 2020

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

unserer Beobachtung nach verschicken gerade alle Einrichtungen und Verbände irre viele Newsletter und tägliche Updates. Daher werden wir uns auf das Nötigste beschränken.

1. Auf der Seite www.bundesfinanzministerium.de soll laufend über die Antragstellung für die Soforthilfe von kleinen Unternehmen und Solo-Selbstständigen informiert werden. Außerdem haben die Bundesländer eigene Unterstützungsangebote.

2. Wir verweisen ausdrücklich auf den [FiL](#), der als Fachverband der Lerntherapeuten Euer Ansprechpartner in praktischen und rechtlichen Fragen ist. Der FiL lädt zu seiner Schnuppermitgliedschaft ein, mit der dann auch bisher-nicht-Mitgliedern Zugang zu weiteren Informationen möglich ist. Hierfür bitte einfach eine E-Mail mit Name, Kontaktdaten und Weiterbildungsinstitut an info@lernfil.de senden.

3. Für alle Hamburger_innen: Eine Kollegin berichtete, dass AUL-Abrechnungen bis 19.4. ohne Unterschrift möglich seien.
Von der Schulbehörde als Kostenträger der Außerunterrichtlichen Lernhilfe (AUL), Amt für Verwaltung, hat eine weitere Kollegin auf Nachfrage die Auskunft bekommen, dass die AUL aufgrund der Allgemeinverfügung Punkt 5) auszusetzen sei. Für den Zeitraum der Allgemeinverfügung können nach diesem Stand keine Stunden abgerechnet werden. Eine Zeitraumverlängerung wurde zugesichert.
Vielen Dank für diese Hinweise!

4. [LegaKids](#) hatte eine Umfrage zu Video- bzw. Online-Lerntherapie gestartet und berichtet, dass ca. die Hälfte der Therapeuten und Familien dieses Angebot annehmen. Die ersten Jugendämter haben auch zugesichert, diese Therapien anzuerkennen und voll zu bezahlen. Fragt diesbezüglich bei Euren Jugendämtern nach.

5. Unser erstes schnell auf die Beine gestelltes Webinar hat stattgefunden und dem Eindruck der Referentin und ersten Teilnehmerstimmen nach war es sehr gelungen und inhaltlich dem Präsenzseminar gleichwertig. In kommunikativen und sozialen Aspekten nach natürlich nicht ganz, dennoch sind wir froh, über diese Form einige Themen abdecken zu können. - Wir erarbeiten weitere Themen in Webinarform und informieren nach wie vor jedes einzelne Seminar über Alternativen.

Für Supervisionen haben wir telefonische Beratungen oder Beratungen per Skype entworfen, die, ergänzt um schriftliche Reflexionen, von den Verbänden als vollwertiger Supervisionstag anerkannt werden. Die kommenden Supervisionsgruppen sind informiert und die ersten Beratungen fanden bereits statt. Die Supervisorinnen und Supervisoren waren angetan (und erschöpft) von der Intensität dieser Gespräche. Wir glauben, das ist ein sehr gutes Angebot um etwas Alltag zu ermöglichen und Beruf und Ausbildung weiter zu verfolgen.

Wir arbeiten an einer Übersicht auf der Website, so dass auch dort zu sehen sein wird, in welcher Form die Lehrgangsseminare stattfinden - womöglich ist das für den ein oder anderen Wiederholer interessant, der oder die auf diesem Wege sein Wissen auffrischen möchte ohne nach Hamburg oder Heidelberg reisen zu müssen.

6. Ein Thema liegt uns (natürlich) besonders am Herzen, das bei aller Digitalisierung leicht vergessen wird: die Bewegung. Schüler_innen sollten nicht nur mit Input für den Kopf versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Bewegungsangeboten. Es gibt reichlich gute angeleitete Sport- und Bewegungsangebote im Netz, der Friedrich Verlag z.B. hat in Zusammenarbeit mit ALBA Berlin [für verschiedene Altersgruppen Sportstunden](#) entwickelt.

Außerdem haben wir für Euch ein früheres Bewegungsangebot aus dem KREISEL wieder aktiviert, mit kleinen Übungen und Vorschlägen zu unkomplizierten Bewegungseinheiten – siehe unten.

**Es grüßen Euch herzlich aus verschiedenen Home-Offices
Meike und Marieke**

Bewegungsangebote im Frühling - für mehr Bewegung im Alltag

Grundsätzlich sind unsere Übungen von jedem ausführbar. Trotzdem sollten Sie beachten, besonders wenn Sie länger keinen Sport mehr getrieben haben: fangen Sie langsam an, überfordern Sie sich nicht. Unsere Ratschläge und Tipps ersetzen keinen Arztbesuch oder Physiotherapeuten. Sollten Sie gerade in Behandlung sein, klären Sie die Übungen mit Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt ab. Bewegen Sie sich nach dem Motto:

**Lieber öfter am Tag ein paar Minuten
als ein Mal in der Woche zu viel des Guten!**

Wichtiger Hinweis: Wir übernehmen keine Haftung bei Verletzungen oder Schäden.



Morgens recken und strecken Sie sich gründlich. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, strecken Sie die Arme hoch, als wollten Sie die Wolken am Himmel zur Seite schieben und die Oster-Sonne begrüßen.

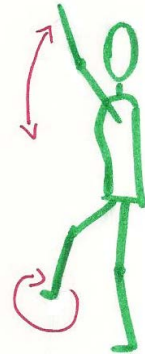


Zum Dehnen der Handgelenksmuskulatur winkeln Sie den linken Arm vor dem Körper an. Strecken Sie die Finger aus und halten sie etwa im 90° Winkel vom Arm ab. Mit der rechten Hand drücken Sie die locker gestreckten Finger der linken Hand sanft hinunter, so weit es angenehm ist. Spüren Sie die Dehnung im Unterarm? Diese Übung tut besonders gut, bei längerer Arbeit am PC.

Eine Übung für verspannte Nackenmuskeln: Sitzen oder stehen Sie gerade und entspannt. Legen Sie den Kopf auf die Seite (Ohr zur Schulter) und halten Sie diese Dehnung so lange, wie es Ihnen gut tut. Langsam in die Mitte zurückkehren und die andere Seite dehnen.



Stehen Sie auf einem Bein und schreiben Sie mit dem Fuß weite Kreise in die Luft. Gleichzeitig bewegen Sie den entgegengesetzten Arm in einer geraden Linie auf und ab.



Wenn Sie den Effekt noch verstärken möchten, legen Sie eine Hand ganz sachte auf Ihren Kopf, allein das Gewicht der Hand trägt zur zusätzlichen Dehnung bei. Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe für diese Übung und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Eine kleine Fingerübung: Die Daumen und Zeigefinger beider Hände werden kurz aufeinander gelegt, dann Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger, Daumen und die kleinen Finger. Und nun das Ganze zurück: Daumen und Ringfinger, Daumen und Mittelfinger, Daumen und Zeigefinger, jeweils kurz aufeinander legen.

Wenn diese Übung gut klappt, lassen Sie die rechte und linke Hand versetzt starten: erst wenn der kleine Finger der linken Hand den Daumen berührt, startet die rechte Hand.



Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

Ehrenbergstraße 25
22767 Hamburg
Deutschland

040/38 61 23 71
info@kreiselhh.de