

Kontakt

Bildungsakademie des lsb h e.V.
 Tel. (069) 6789-220
 Fax (069) 6789-306
 E-Mail: info@sport-erlebnisse.de
 Internet: www.sport-erlebnisse.de

Bitte vergessen Sie nicht, Ihre gewünschten Workshops anzugeben!



Ablaufplan

- 9.30 - 9.45 Uhr Begrüßung
- 9.45 - 11.45 Uhr Workshop-Phase 1
- 11.45 - 12.30 Uhr Mittagspause
- 12.30 - 14.30 Uhr Workshop-Phase 2
- 14.45 - 16.45 Uhr Workshop-Phase 3

Die Teilnahmegebühr beträgt 70,- EUR inkl. Mittagessen und Workshopunterlagen. Die Teilnehmer/innen können je Workshop-Phase an einer Veranstaltung teilnehmen.

Der Aktionstag richtet sich an Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen und Interessierte.

Der Aktionstag ist als Fortbildungsveranstaltung für Lizenzinhaber/innen ÜL-B Sport in der Prävention geeignet und zur Lizenzverlängerung mit 8 LE vom Landessportbund Hessen und vom Hessischen Turnverband anerkannt.



9. Aktionstag Aktiv und gesund älter werden



BILDUNGS-AKADEMIE
 DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

9. Juni 2018
 Rodheim v.d.H.



hier abtrennen

Ich möchte folgende Workshops besuchen:

Workshoprunde 1 von 9.45-11.45 Uhr

1. Wahl 2. Wahl

- Nordic Walking
- Gedächtnistraining
- XCO

Workshoprunde 2 von 12.30-14.30 Uhr

1. Wahl 2. Wahl

- Beckenboden
- Yoga und Arthrose
- Flexibar

Workshoprunde 3 von 14.45-16.45 Uhr

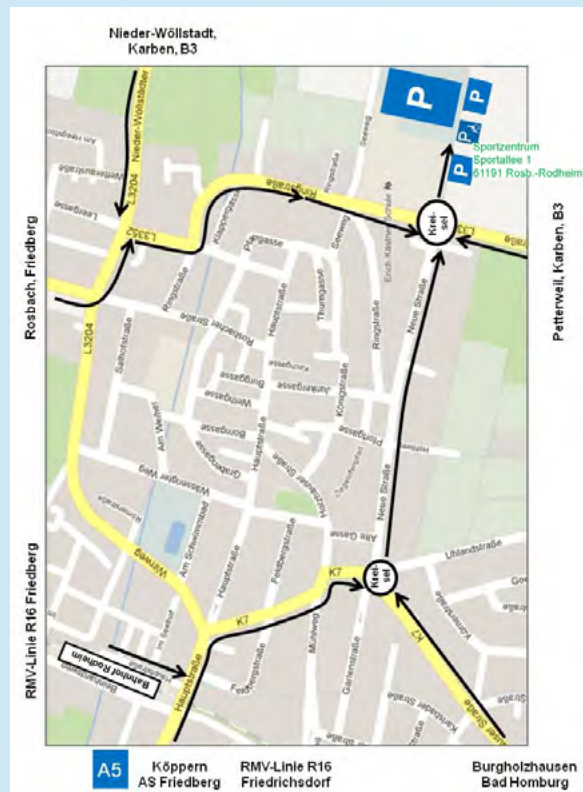
1. Wahl 2. Wahl

- Rückentraining
- Tiefenentspannung
- PME

Bitte kreuzen Sie für jede Workshoprunde Ihre 1. und 2. Wahl an.

*falls Wunsch 1 bereits ausgeübt ist

Anreise



Bildungsakademie des
 Landessportbundes Hessen e.V.
 Otto-Fleck-Schneise 4
 60528 Frankfurt

8. Aktionstag „Aktiv und gesund älter werden“

Workshop-Phase 1

Nordic Walking - Grundkurs

mit Almut Krüger

In diesem Workshop wollen wir die Grundtechniken und Vorteile des Nordic Walking kennen lernen. Er ist vor allem gedacht für Trainer, die im Sommerhalbjahr gerne draußen trainieren und eine Einführung in die wichtigsten Details gut gebrauchen können. Im Vordergrund steht der Bewegungsablauf, die Körperhaltung beim Nordic Walking, der Einsatz der Stöcke, die Atmung sowie Anregungen für Warm up und Stretching.

Gedächtnistraining in Bewegung

mit Agnes Boos

In diesem Workshop werden Denk- und Bewegungsübungen zur Stärkung des Kurzzeit- und Langzeitgedächtnisses vorgestellt und ausprobiert. Dazu zählen auch biografisch orientierte Übungen, Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen sowie Dual-Task Übungen. Außerdem zeigen wir vielseitige Möglichkeiten, wie Alltagsgegenstände zur geistigen und körperlichen Aktivierung verwendet werden können.

XCO® - Faszientraining und Tiefenmuskulatur in einem

mit Sabine Kunz

XCO®s sind mit Granulat gefüllte Hanteln. Das Training mit ihnen ist eine anerkannte Therapieform und kann auch für ältere Teilnehmer gut eingesetzt werden. Der XCO®-Effekt trainiert oberflächliche und tiefer liegende Muskeln, Bänder, Gelenke und das Faszien-system. Über die XCO®s erfolgt ein spürbares Feedback an den Körper. Dieses einfache Ganzkörpertraining schult die Körperwahrnehmung und löst Verspannungen.

9.45 - 11.45 Uhr

Workshop-Phase 2

Beckenboden- Training der Körpermitte

mit Almut Krüger

In diesem Workshop wollen wir einen kleinen Blick in die Anatomie werfen und dann mit vielen Übungen den Beckenboden stärken. Dabei geht es auch darum, wie der Beckenboden in das normale Training integriert werden kann. Denn dort gehört das Training des Beckenbodens „eigentlich“ hin.

Yoga und Arthrose

mit Dagmar Funk

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, unter der auch junge Menschen leiden können. Was sind die Hauptursachen für Arthrose? Wie trainiere ich meine Gelenke, ohne sie zu sehr oder falsch zu belasten? Wie rege ich die Knorpelzellen an und trainiere die umliegenden Faszien? Durch die Wahrnehmung und Veränderung mit Hilfe von Yoga-Asanas können Fehlhaltungen und Dysbalancen korrigiert werden.

Flexi-Bar® Dreidimensional

mit Sabine Kunz

Intelligentes „dreidimensionales“ Training ist die Lösung, um möglichst lange aktiv, gesund und leistungsfähig zu bleiben oder zu werden. Erfahre hier, wie dieses Training erfolgreich und abwechslungsreich mit dem Flexi-Bar® gestaltet werden kann. Wir gehen vor allem auf das ausgewogene Training mit dem Schwingstab für ältere Teilnehmer ein.

12.30 - 14.30 Uhr

Workshop-Phase 3

Rückentraining mit dem Redondo® Ball Plus

mit Almut Krüger

In diesem Workshop trainieren wir den Rücken mit dem Redondo® Ball Plus. Es werden verschiedene Übungen und deren Nutzen und Vorteile besprochen und ausprobiert. Der kreative Umgang mit zielführenden Bewegungsabläufen und fließenden, weichen Bewegungen zeichnen die Arbeit mit diesem vielseitigen Trainingsgerät aus.

Tiefenentspannungstechniken erleben und erlernen

mit Dagmar Funk

Stress ist die Hauptursache für die meisten Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit. Wie aktiviere ich willentlich den Parasympathikus? Wie baue ich einen Bodyscan auf? Wie kann ich durch Atemtechniken mein Befinden beeinflussen? In diesem Workshop liegt der Fokus auf Entschleunigung, Stressbewältigung und der Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Einführung in die PME

mit Sabine Kunz

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, bei dem durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Warum entspannen? Was macht Stress zum Stress? Hier findest Du eine Möglichkeit, den Teilnehmern zu zeigen, wie sie mit Stress umgehen und diese loslassen können.

Anmeldung

Senden Sie uns die Antwortkarte per Post oder Fax (069/6789-306).

Sie können sich auch online unter www.sport-erlebnisse.de anmelden.

Die Teilnahme kostet 70,-- Euro.



Ich melde mich verbindlich zum Seminar 23922 - Aktionstag „Aktiv und gesund älter werden“ an.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Ich bin Übungsleiter

Ich bin Vereinsmitglied

Die Teilnahmegebühr beträgt 70,- Euro, die ich nach Rechnungsstellung überweise.
Ich akzeptiere die AGBs der Bildungsakademie des Isb h e.V. (siehe www.sport-erlebnisse.de)

Datum

Unterschrift