

# Ablaufplan

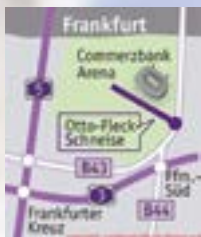
- 9.30 - 9.45 Uhr Begrüßung
- 9.45 - 11.45 Uhr Workshop 1
- 11.45 - 12.30 Uhr Mittagspause
- 12.30 - 14.30 Uhr Workshop 2
- 14.45 - 16.45 Uhr Workshop 3

Die Teilnahmegebühr beträgt 70,- EUR inkl. Mittagessen und Workshopunterlagen. Die Teilnehmer/innen besuchen die Workshops 1-3 in der zugewiesenen Reihenfolge.

Der Aktionstag richtet sich an Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen und Interessierte und ist als Fortbildungsveranstaltung für Lizenzinhaber/innen ÜL-B Sport in der Prävention und zur Lizenzverlängerung der C-Lizenz mit 8 LE vom Landessportbund Hessen anerkannt. Mit der Einladung erhalten die Teilnehmer/innen die aktuellen Hygienevorschriften des Landessportbundes Hessen.

## Anreise

**Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V.**  
**Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main**



**Mit dem PKW:** Autobahn A 3 - Abfahrt Frankfurt-Süd in Richtung Stadion den Schildern „Sportverbände“ folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen. Aus der Innenstadt in Richtung Stadion über Kennedyallee, Mörfelder Landstraße am Stadion vorbei der Beschilderung „Sportverbände“ folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen. An der 5. Einfahrt links zum Landessportbund abbiegen; auf der rechten Seite befindet sich das Parkhaus (0,80 EUR/Stunde).

**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Ab Hauptbahnhof oder Hauptwache mit S-Bahn S 8/9 (Richtung F-Flughafen) bis zum S-Bahnhof Stadion. Ab Flughafen mit S-Bahn S 8/ 9 (Richtung F-Hauptbahnhof) bis S-Bahnhof Stadion. Von dort ca. 10 Minuten der Beschilderung Stadion folgen.



## 18. Aktionstag Gesundheit & Bewegung



**3. Oktober 2020  
Frankfurt a.M.**



# 18. Aktionstag Gesundheit & Bewegung

## Workshop 1

### Effektives Herz-Kreislauf-Training

Wirkungsvolles Herz-Kreislauf Training leicht gemacht! Dieser Workshop zeigt mit verschiedenen Variationen und gezielter Belastung die Förderung der Herz-Kreislauf-Funktionen! „Action“ mit Musik oder ein Fahrtenspiel sorgen als Trainingsvarianten für eine Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Gewebes und erfüllen einen antithrombotischen Effekt. Zusätzlich wird der Fettstoffwechsel verbessert und nicht zu unterschätzen ist der positive Stressabbau, der durch ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training erfolgt. Bewegung in der Gruppe macht einfach Spaß und mit Musik geht es nochmal besser.

mit **Andrea Wecker**



Dipl. Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Rehabilitation  
Power- Yogaausbildung  
Ausbildung MTT  
(Medizinische Trainingstherapie)  
Ausbildung Aerobictraining

## Workshop 2

### Flex, Stretch & Relax

Während die positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Herz-Kreislauf- und Krafttrainings allgemein bekannt sind, weiß kaum jemand, dass regelmäßige Dehnübungen für Gesundheit und Aktivität ebenfalls von großer Bedeutung sind. Dieser Workshop möchte aufzeigen, dass es alternative Möglichkeiten gibt, die außerhalb von Yoga und Pilates liegen, um das Thema Flex, Stretch & Relax zu integrieren! Sowohl das Integrieren am Ende einer Stunde, als Hauptteil einer Stunde oder als eigenes Stundenformat ist möglich. Ziel des Workshops ist es, durch „neue“ Bewegungseinheiten für Flex, Stretch & Relax Anregungen zu erhalten und dieses passend in den Unterricht einzubinden.

mit **Roman Göbel**



Aerobic Basic Diplom (SAFS & BETA)  
Step Diplom (SAFS & BETA)  
Aerobic Master Diplom (SAFS & BETA)  
Personal Ausbildung (SAFS & BETA)  
Fitness Ausbildung (SAFS & BETA)

## Workshop 3

### Bodyweight

Muskeln aufbauen, den Körper straffen, das ist das Ziel - aber Krafttraining ganz ohne Geräte? In Gruppenkursen stellt dies eine große Herausforderung dar, denn für ein Training mit dem eigenen Körpergewicht bedarf es einiger Grundkenntnisse. Dafür kannst du mit Tempo, Wiederholungszahl und Intensitäten alle Übungen so modifizieren und steigern, dass deine Kursteilnehmer ihre ganz persönliche Herausforderung finden. In diesem Workshop werden neue Übungen und Ideenansätze für bekannte Übungen gezeigt. Dabei werden diese analysiert und der Aufbau Schritt für Schritt erarbeitet. Zusätzlich erhältst Du verschiedene Anreize für neue Stundenbilder. Zum Abschluss spürst Du in 45 Minuten ein kraftvolles Workout am eigenen Körper.

mit **Sandra Nütz-Hornig**



Pilates-Trainerin  
Functional-Trainer und Fitness-Trainer A-Lizenz (AHAB)  
Trainerin für Groupfitness  
Personal Trainerin und Medizinische Fitnesstrainerin  
Dozentin an der Accadis Hochschule und der AHAB Akademie Berlin

## KONTAKT + WEITERE INFORMATIONEN

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V.

Otto-Fleck-Schneise 4 | 60528 Frankfurt

E-Mail: [info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de)

Tel.: 069/6789-220 | Fax: 069/6789-306

[www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

So funktioniert die Online-Anmeldung: Nutzen Sie den QR-Code auf der Vorderseite oder geben Sie die Seminarnummer „24513“ im Suchfeld auf unserer Homepage ein oder nutzen Sie den Link <https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=24513>