

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Aktionstag „Yoga & Pilates“ am 11. November 2018 in Darmstadt an (Veranst. 23923). An folgenden Workshops würde ich gerne teilnehmen (bitte jeweils Titel oder Nummer der Themen eintragen).

Workshop Phase 1 **9.45 – 11.45 Uhr**

1. Wahl

2. Wahl

Workshop Phase 2 **12.30 – 14.30 Uhr**

1. Wahl

2. Wahl

Workshop Phase 3 **14.45 – 16.45 Uhr**

1. Wahl

2. Wahl

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

E-Mail-Adresse:

Telefon:

Vereinsmitglied Übungsleiter

Ja, meine Kontaktdaten dürfen an andere Teilnehmende zur Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden.

Ich akzeptiere die AGB und die Datenschutzerklärung der Bildungsakademie des Lsb h e.V. (www.sport-erlebnisse.de)

Datum:

Unterschrift:

Kontakt

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4 | 60528 Frankfurt

Tel.: +49 (0)69 6789220 | Fax: +49 (0)69 6789306

info@sport-erlebnisse.de

Ablaufplan

9.30 Uhr Begrüßung
09.45 - 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 Teilnehmer/innen können pro Phase an je einem Workshop teilnehmen. Die Teilnahmegebühr beträgt 70,- EUR inkl. Workshopunterlagen und Mittagessen.

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

Der Aktionstag ist als Fortbildungsveranstaltung für Lizenzinhaber/innen ÜL-B Sport in der Prävention geeignet und zur Lizenzverlängerung der Übungsleiter-Lizenz C „Breitensport“ mit 8 LE anerkannt.

Adresse



Sportzentrum der SG Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt

Von Darmstadt kommend,
Richtung Firma Merck fahren.

Nachdem Sie an der Fa. Merck vorbeigefahren sind, an der zweiten Ampel rechts abbiegen in die Frankfurter Landstraße.

Anschließend wieder an der zweiten Ampel rechts abbiegen in die Grillparzerstraße. Dieser Straße folgen und die 6. Straße links abbiegen. Jetzt sind Sie in der Straße auf der Hardt und erreichen nach ca. 100 m einen Parkplatz auf der linken Seite.

Bildung ... mal anders ...

Die Bildungsakademie des Lsbh e.V. bietet neben den bewährten Aktionstagen und Fortbildungen für Übungsleiter auch Zusatzqualifikationen und Bildungsurlaube an. Nach dem Bildungsurlaubsgesetz können Sie als hessischer Arbeitnehmer 5 Tage ganz gezielt Ihre Kenntnisse z.B. zu den Themen Gesunderhaltung und Stressbewältigung vertiefen. In unserem Programm 2019 finden Sie u.a.

- „Gesunde Karriere ist möglich“ mit Dagmar Funk im Frühjahr und Herbst in Frankfurt
- „Rückenfit mach mit“ im April oder „Pilates - Beweglichkeit & Kraft für Beruf & Alltag“ im Oktober mit Almut Krüger auf Sylt.

Weitere Angebote und Informationen finden Sie auf

www.sport-erlebnisse.de



BILDUNGS-AKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

Aktionstag „Yoga & Pilates“



11. November 2018
Darmstadt



Aktionstag „Yoga & Pilates“

Workshop-Phase 1

1.1 Stuhlyoga mit Annett Suchla

Warum auf Yoga verzichten, wenn Bodenübungen nicht mehr möglich sind. Der Stuhl ist eine wunderbare Alternative im Verein, im Büro oder Zuhause. Viele Asanas (Yoga-Positionen) und auch der Sonnengruß ist auf dem Stuhl umsetzbar. Pranayama (Atemübungen) und die Meditation beflügeln Körper, Geist und Seele. Erfahre ein Gefühl unglaublicher Befreiung mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein.

1.2 Yoga 2.0 - Open your mind mit Anke Schleppey-Anders

Mehr über die verschiedenen Yoga-Positionen (Asanas) erfahren und diese mit den richtigen anatomischen Ausrichtungen üben und erleben, ist der Inhalt dieses Workshops. Yoga-traditionen wahren und Yoga dennoch zeitgemäß, modern und effektiv umsetzen. Ein spannender Praxis-Workshop für Yoga-Interessierte.

1.3 Grundlagen Pilates – was macht den Unterschied? mit Almut Krüger

Anhand typischer Pilates-Übungen werden in diesem Workshop die acht Prinzipien von Joseph Pilates erklärt und erfahrbar gemacht. Pilates ist mehr als nur die Bewegung des Körpers. Atmung, Bewusstsein und die Führung der Bewegung spielen genauso eine Rolle wie das Bewusstsein für den Körper im Raum.

9.45 - 11.45 Uhr

Unsere Referenten

Dagmar Funk

Sport- und Gymnastiklehrerin
staatl. gepr. Yogalehrerin (BYV)
Pilatestrainerin
Personal Trainerin, Entspannungsleiterin,
Reiki II. Grad



Almut Krüger

Fitnessfachwirtin
Reha- und Gesundheitstrainerin
Mental-, Entspannungs- und Kommunikations-
trainerin
Coach für Körper/Geist/Seele, Ernährungsbe-
raterin



Workshop-Phase 2

2.1 Ballett-Pilates mit Annett Suchla

Entwickle durch die Kombination aus Ballett und Pilates ein starkes Muskelkorsett, das die Gelenke entlastet und Rückenschmerzen entgegenwirkt. Vor allem Positionen im Stand üben auf die Haltemuskulatur einen Reiz aus. Somit wird diese optimal trainiert und eine aufrechte Körperhaltung wie bei Tänzern ist garantiert. Weiterhin wirkt sich die Körperzentrierung positiv auf die Standfestigkeit aus.

2.2 Yoga für den Rücken mit Andrea Wecker

Unsere Wirbelsäule ist das Zentrum unseres Körpers; Rücken- und Bauchmuskulatur halten unseren Körper stabil und aufrecht. In diesem Workshop lernst du eine Yogaabfolge, die auch bei vorhandenen Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen gut durchführbar ist. Einzelne Asanas (Yoga-Positionen), die sinnvoll sind, um Rückenschmerzen vorzubeugen, ergänzen das Programm.

2.3 Pilates mit der Rolle mit Almut Krüger

Die Pilatesrolle bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten die Muskeln zu stärken, den Körper beweglicher zu machen und in Balance zu kommen. Das Training mit der Rolle lässt sich wunderbar von leicht bis schwer und von einfach bis kompliziert durchführen. Die Rolle ist durch ihre Vielseitigkeit im Training für Erwachsene und Senioren gut einsetzbar.

12.30 - 14.30 Uhr

Anke Schleppey-Anders

Yoga-Lehrerin
Personal Trainerin
Aerobic- und Step-Instructor
Thai Yoga Massage Practitioner



Workshop-Phase 3

3.1 Yin-Faszien Yoga mit Annett Suchla

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin-Yogas, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Hilfsmitteln hältst du die Asanas (Yoga-Positionen) entspannt und dehnt die tieferen Schichten des Bindegewebes „Faszien“. Energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht. Der Körper kann sich regenerieren, Kraft schöpfen und der Geist kommt zur Ruhe.

3.2 Yoga und Pilates für Leistungs- sportler mit Andrea Wecker

J.H. Pilates trainierte bereits in den 30er Jahren mit seinen Übungen verletzte Leistungssportler (hauptsächlich Tänzer des nahen Broadway), um sie schnell wieder auf Höchstleistungen vorzubereiten. Auch heute sind die Trainingselemente noch aktuell. In diesem Workshop werden geeignete Yoga und Pilates-Elemente in der richtigen Ausführung für den Leistungssport vorgestellt.

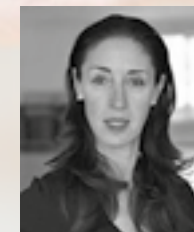
3.3 Happy Hips & Yoga mit Dagmar Funk

Unser Becken und die ausgeglichenen Druck- und Zugkräfte der Hüftgelenksrotatoren spielen eine zentrale Rolle für eine schmerzfreie Aufrichtung und Bewegung der Wirbelsäule und der Gesunderhaltung der Kniegelenke. In diesem Workshop werden einseitig verkürzte Hüftgelenksmuskeln effektiv gedehnt und gezeigt, wie man z.B. dem Beckenschiefstand mit seinen Auswirkungen (ISG-Blockade, Skoliose usw.) entgegenwirken kann.

14.45 - 16.45 Uhr

Annett Suchla-van Dortmund

Ballettausbildung
zertifizierte Yogalehrerin
Aerobic-Instructor DFAV
Aquafitness-Diplom SAFS & BETA
Rückenschulleiterin



Andrea Wecker

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

