

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Aktionstag „Gesunder Rücken“ am 23. März 2019 in Frankfurt an (Veranst. 24150). 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 75,- 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 mit 8 LE vom Landessportbund Hessen und vom Hessischen Turnverband anerkannt.

Anreise

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



Mit dem PKW: Von der 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.

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, S 9 (Richtung F-Hauptbahnhof) bis S-Bahnhof Stadion. Von dort ca. 10 Minuten beschilterter Fußweg (Ri. Stadion).



Aktionstag „Gesunder Rücken“



**23. März 2019
Frankfurt a.M.**

Aktionstag „Gesunder Rücken“

Workshop-Phase 1

1.1 TOGU®: Zirkel-Workshop mit Daniela Ripperger

Das Zirkeltraining war jahrelang in Vergessenheit geraten. Mittlerweile weiß man, dass dies eine sehr effektive Methode darstellt Kraft, Stabilisation, Koordination und Kondition miteinander zu kombinieren.

Trainiert wird an mehreren Stationen in vorgegebener Reihenfolge mit verschiedenen TOGU®-Geräten.

1.2 Gesunder Rücken – interaktiver Vortrag mit Corinna Spannaus

In diesem interaktiven Vortrag werden Einblicke in die einzelnen Bestandteile und vielfältigen Funktionen der Wirbelsäule und Bandscheiben, die Folgen von Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen gegeben. Für ein dauerhaft starkes Rückgrat bedarf es Verhaltens- und Verhältnisprävention, dafür werden alltagstaugliche Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation geschult.

1.3 Coretraining mit Markus Kiock

Core-Stability stärkt den Rumpf, denn nur wenn der Rumpf stabil ist, können die Extremitäten sich korrekt bewegen. In diesem Stundenbild wird ein Mix von Übungen die die Muskeln in der Körpermitte stärken und eine aufrechte Haltung fördern, vorgestellt. Die gezeigten Übungen lassen sich vielseitig anwenden und sind für unterschiedliche Zielgruppen geeignet

9.45 - 11.45 Uhr

Unsere Referenten

Markus Kiock

Fachübungsleiter B Sport in der Prävention: (Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf, Entspannung)
DTB-Rückentrainer
DTB-Ausbilderdiplom
DTB-Zertifikat Betr. Gesundheitsmanagement



Daniela Ripperger

Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin
Lizenzierte Sport- und Fitnesstrainerin
Fitnesspresenter & Dozentin



Workshop-Phase 2

2.1 TOGU®: Jacaranda & Redondo Ball Plus mit Daniela Ripperger

Der Jacaranda Ball ist für alle eine Herausforderung durch seine fließende Füllung, Luft und sein Gewicht. Durch die Bewegung werden Schwingungen erzeugt, die sich auf den Körper übertragen.

Mit dem neuen Redondo Ball Plus wurde ein Ball entwickelt, der ein sicheres und gesundheitsförderndes Training zulässt. Balanceübungen, Übungen im Knien und Sitzen werden durch seine griffige Oberfläche vereinfacht.

2.2 HWS / Schulter / Nacken mit Corinna Spannaus

Verspannungen und muskuläre Dysbalancen sind oft die Folge von krankheitsbedingten Veränderungen, Fehl- und einseitigen Körperhaltungen. Neben kurzen Theorieimpulsen werden alltagstaugliche Übungen zur spezifischen Vitalisierung und Mobilisation der betroffenen Muskelgruppen geübt. Übungen zur umfassenden Entspannung dieser Bereiche und Schmerzregionen sowie Eigen- und Faszienrollenmassagen runden die Einheit ab.

2.3 Senioren yoga für den Rücken mit Anne Schmidt

Yoga kennt kein Alter und hilft, uns aufzurichten und den Blick weit werden zu lassen. In diesem Workshop üben wir sitzend und stehend. Der Schwerpunkt liegt auf der Aufrichtung der Wirbelsäule, der Vertiefung des Atems und der Dehnung des Brustkorbes. Dabei richten wir uns auf Neugier, Lebensfreude und Gelassenheit aus. Dazu gehören ein kräftigender Sonnengruß am Stuhl und eine Tiefenentspannung im Sitzen.

12.30 - 14.30 Uhr

Anne Schmidt

Yogalehrerin
Yogatherapeutin
Heilpraktikerin (Psych.)
Dipl.-Soziologin
langjährige Hörfunkjournalistin



Workshop-Phase 3

3.1 TOGU®: Actiball Relax mit Daniela Ripperger

Faszien sind trainierbar – sie verkleben durch zu wenig Bewegung und/oder Überlastung. Die lockernden Bewegungen mit dem Actiball Relax lösen in kurzer Zeit Verspannungen, fördern die Durchblutung, verbessern die Flexibilität und steigern das gesamte Wohlbefinden. Eine Traumreise sorgt am Ende des Tages für die perfekte Entspannung.

3.2 Übungen aus dem Fitnessstudio mit dem Theraband mit Markus Kiock

Übungsklassiker aus dem Fitnessstudio lassen sich auf das Theraband, das kleinste Fitnessstudio der Welt, gut übertragen. Krafttraining für den ganzen Körper und speziell für den Rücken, können sowohl in Groß- als auch Kleingruppen im Verein oder Studio ausprobiert und durchgeführt werden. Es wird ein Repertoire an unterschiedlichen Übungen gezeigt, die für verschiedene Zielgruppen nutzbar sind.

3.3 Yoga ... und der Rücken atmet auf mit Anne Schmidt

80% der Menschen in Deutschland haben gelegentlich „Rücken“. Wolfgang Keßler hat Übungsreihen entwickelt, die kräftigen, beweglich machen und Stress reduzieren. Schulterstand, Drehsitz oder der herabschauende Hund sind da auch in sanften Variationen möglich. Das Konzept nach Wolfgang Keßler wird in diesem Workshop vorgestellt und praktisch umgesetzt.

14.45 - 16.45 Uhr

Corinna Spannaus

Sportwissenschaftlerin M.A. (Psychologie und Pädagogik)
Sportphysiotherapeutin
Aquatrainnerin
Rückenschullehrerin

