

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Aktionstag „Yoga & Pilates“ am 28. März 2020 in Rodheim v.d.H. an (Veranst. 24484). 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.

Anreise



Aktionstag „Yoga & Pilates“



28. März 2020
Rodheim v.d.H.



2. Aktionstag „Yoga & Pilates“

Workshop-Phase 1

1.1 Senioren yoga ohne Stühle mit Anne Schmidt

Yogameister BKS Iyengar sagt: Die tägliche Yoga-Praxis krönt das Alter. Dieser Workshop bietet eine ausgedehnte Yogastunde für ältere und/oder bewegungseingeschränkte Menschen. Dabei pendeln die Asanas und Übungen zwischen deutlichem Aktivieren und dem Zulassen von genießerischer Stille. Der Schwerpunkt liegt auf der Aufrichtung und Bewegung der Wirbelsäule, der Vertiefung des Atems und der Dehnung des Brustkorbes.

1.2 Pilates meets Faszientraining mit Dany Rippberger

Beim Faszien-Pilates werden die Vorteile und Ziele des Pilatesstrainings mit den Bewegungen aus dem Faszientraining kombiniert. Diese komplexen Übungen dehnen und kräftigen unser Bindegewebe, die Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und unsere Muskeln vor Verletzungen schützen.

1.3 Pilates auf der Matte mit Mico Mitrovic

Das Mattentraining stellt die Grundlage des Pilates-Trainings dar. Pilates ist sehr facettenreich und kann auf der Matte oder an unterschiedlichsten Geräten durchgeführt werden. Durch verschiedene Tools ergeben sich viele Übungen und Variationen. Dieser Workshop dreht sich rund um das Training auf der Matte.

9.45 - 11.45 Uhr

Unsere Referenten

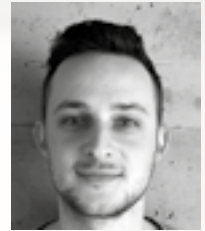
Steffi Gohlke

Yogalehrerin (BYV)
Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)
Lachyogatrainerin
Trainerin für Autogenes Training
Thai-Massage bis Level 3
geprüfte Präventologin beim Berufsverband der Präventologen e.V.



Mico Mitrovic

BASI-Pilates Trainer
Osteoporose-Trainer
Fitness-Trainer A-Lizenz
Entspannungscoach



Workshop-Phase 2

2.1 Thai Yoga meets Yoga mit Steffi Gohlke

Yoga? Thai-Yoga? Hört sich erst einmal gleich an. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer ganz praktisch die Unterschiede und die Wirkungsweisen. So zielt Thai-Yoga hauptsächlich auf die Erwärmung des Körpers, Energieleitung und den verstärkten Stoffwechsel ab. Eine echte Detox-Anwendung. Eine einfache gegenseitige Thai-Massage-Sequenz an einem Partner/einer Partnerin schließt diesen Workshop ab.

2.2 Pilates mit der Rolle mit Dany Rippberger

Die Pilatesrolle ist ein Tool, das nie „unmodern“ wird. Sie setzt beim Training neue Reize, fördert die Regeneration und massiert die Muskeln. Das Workout wird dadurch noch effektiver, aktiviert das Gleichgewicht, stärkt die Muskeln und fördert ein positives Körpergefühl.

2.3 Pilates Circles mit Mico Mitrovic

Im Pilates können unterschiedlichste Hilfsmittel zur Ergänzung oder Modifikation von Übungen genutzt werden. Eines dieser Hilfsmittel ist der sogenannte „Pilates-Magic Circle“. Der „Magic Circle“ wird auch Pilatesring genannt und bietet neben einer Vielzahl an Übungsvariationen auch die Möglichkeit zum intensiven Widerstandstraining im Pilates.

12.30 - 14.30 Uhr

Carina Reuschling

Yogalehrerin (BDY)
Dipl. Personal Trainerin
Fachübungsleiterin Fitness u. Gesundheit und in der Prävention
Rückentrainerin DTB
Ernährungscoach
Body & Mind Basic und Master



Dany Rippberger

TOGU-Referentin
ganzheitliche Ernährungsberaterin
Burnout Beraterin (Paracelsus Heilpraktikerschule)
Sport- und Fitnesstrainerin



Workshop-Phase 3

3.1 Yoga und Beckenboden mit Steffi Gohlke

Die Beckenbodenmuskulatur ist die Kraftzentrale in der Körpermitte! Diese erstaunliche Muskulatur befindet sich in der Schlüsselposition zwischen Ober- und Unterkörper, stützt die gesamte Haltung und richtet den Körper auf. Sie unterstützt beim Heben, Tragen, Öffnen, Schließen und Stabilisieren. Im Yoga wird das sog. Mula Bandha (Beckenbodenverschluss) gezielt zur Stabilisation von Asanas und Energielenkung eingesetzt.

3.2 Yoga und Atmung mit Carina Reuschling

Das Fühlbarmachen von Energie mit Hilfe von Yoga, Pranayama und Meditation. Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes. Gezielte Übungen, Atemgymnastik und Meditation werden dir die Möglichkeiten der Bereitstellung und Stärkung deiner Ressourcen aufzeigen. Spüre deine Energie und nutze sie sinnvoll!

3.3 Pilates für Ältere mit Mico Mitrovic

Pilates ist für alle Altersklassen geeignet. Wer auch in seinen besten Lebensjahren fit und aktiv sein möchte, kann das Pilates-Training nutzen, ohne dem eigenen Körper zu schaden. Durch das Pilates-Training kann ein besseres Körpergefühl entwickelt werden, ebenso können Kraft, Beweglichkeit und das eigene psychische Wohlbefinden verbessert werden. Dieser Workshop behandelt die Möglichkeiten des Pilates-Trainings für „Best Ager“.

14.45 - 16.45 Uhr

Anne Schmidt

Yogalehrerin (BDY)
Yogatherapeutin
Heilpraktikerin (Psych.)
Dipl. Soziologin
systemische Beraterin

