

C2 Pilates

Auffrischungs-Übungen mit vielen kleinen Übungsreihen für alle Pilates-Interessierte.

Antje Hammes

D3 Entspannungsverfahren im Herzsport und in der

Krebsnachsorge

Fabian Pelzer

Entspannungsübungen dienen dem Stressabbau und sollen das innere Gleichgewicht und die Selbstwahrnehmung fördern. Auch im Herzsport und in der Krebsnachsorge ist das Einüben verschiedener Entspannungsverfahren sinnvoll, um die Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Im Workshop werden verschiedene Entspannungsverfahren kennengelernt, erprobt und vor dem Hintergrund der Durchführbarkeit in der Reha-Sportgruppe eingeordnet.

C3 Differenziertes Krafttraining im Herzsport und in der Krebsnachsorge

Fabian Pelzer

Eine individualisierte Dosierung des Krafttrainings ist im Herzsport und in der Krebsnachsorge unerlässlich, um die motorische Fähigkeit der Kraft effektiv zu verbessern oder zu erhalten und um Unter- bzw. Überforderung zu vermeiden. Das Differenzieren von Krafttraining-Übungen in verschiedenen Varianten wird im Workshop selbstständig erprobt und kann anschließend für ein Gruppentraining eingeordnet werden.

C4 Gesund am Ball

Gabi Fastner

Der GAB! Ball wirkt vielleicht klein und unscheinbar, aber er eignet sich ideal für präventives Wirbelsäulentraining und für klassische Figur-Kurse. Der GAB! Ball, ein sensomotorisches Kleingerät für die Gruppenfitness, bei dem Spaß und Motivation nicht zu kurz kommt! Bleibe am Ball!

C5 Akrobatik vorwärts auf dem AirTrack

Sebastian Dörr

In diesem Workshop werden Ideen und Anregungen der Firma AirTrack zu ihren Produkte wie z.B. die AirSpots, die AirRoll die AirInLine eingesetzt, um akrobatische Elemente vorwärts zu trainieren. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Handstütz-Überschlag vorwärts, sowie dem Salto vorwärts.

D5 Akrobatik rückwärts auf dem AirTrack

Sebastian Dörr

In diesem Workshop werden Ideen und Anregungen mit Produkten der Firma AirTrack sowie einige andere Produkte z.B. die AirSpots, die AirRoll oder die AirInLine eingesetzt werden, um akrobatische Elemente rückwärts zu trainieren. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem FlickFlack sowie dem Salto rückwärts.

C6 Zirkeltraining im Kinderturnen

Dennis Walther

Im Fitnessbereich ist das Zirkeltraining schon längst wieder zurück. Aber altersgemäß und spielerisch verpackt, kann man auch im Kinderturnen ein Fitnessstraining als Zirkel durchführen, ohne den Spaß außen vor zu lassen.

D6 Entspannung und Wahrnehmung

Dennis Walther

Entspannung ist nicht nur etwas für stressgeplagte Erwachsene. Entspannung ist für Kinder mindestens genauso wichtig. In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die in eine Kinderturnstunde eingebaut werden können und den Kindern dieses Thema näherbringen.

D1 Das Beste kommt zum Schluss

Elke Beier

Sanfte Yoga-Einheit mit einer Schlussspannung, geführte Meditation durch den Körper (Body Scan).

D2 Neuroathletik Training

Antje Hammes

Unabhängig ob es um eine Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Schmerz oder Rehabilitation geht, das Gehirn ist der „Chef“ und bestimmt maßgeblich die Resultate. Liegt irgendwo eine Störung vor, dann ist es das zentrale Nervensystem, was steuernd und koordinierend eingreift.

Neuroathletik baut das Training auf den übergeordneten Prinzipien der Arbeitsweise des Gehirns und dem dazugehörigen Nervensystem auf. In diesem Workshop bekommst Du einen Einblick über die funktionellen Zusammenhänge. In der Praxis werden Beispiele für die wichtigsten bewegungssteuernden Systeme vorgestellt.

Meldeverfahren / Kosten / Kontakte

Umfang: 6 LE zur Lizenzverlängerung

Kosten: Tagespreis 89 € mit Gymcard / Mitglied STB-Verein

Gruppenpreis ab 4 Personen 79 €

Tagespreis 99 € ohne Gymcard

Gruppenpreis ab 4 Personen 89 €

Meldungen: www.dtb-gymnet.de oder per Meldebogen (Bearbeitungsgebühr 5 €)

Lehrgangsnummer: 1501

Meldeschluss: 04.09.2023

Kontakte:

Giovanna Karle, Tel. 0681 / 3879 234

Norman Spaniol, Tel. 0681 / 3879 276

Mail: bildungswerk@stb.saarland / www.stb.saarland

Infos zu den Referenten finden Sie auf unserer Internetseite.

GYMWELT

SMARTI



der KLEINE Kongress

23. September 2023

Saarbrücken

Hermann-Neuberger-Sportschule

Für Übungsleiter*innen,
Trainer*innen / Interessierte

#BEACTIVE

STB
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

Aufleben
AKTIV UND FIT

Fit & Vital

Uhrzeit	WS A1	WS A2	WS A3	WS A4	WS A5	WS A6
10.00 - 11.15	Easy Step Julia Staub WS B1	Mobility- und Faszientraining Antje Hammes WS B2	Förderung der Handlungsfähigkeit Sabine Kaczmarek WS B3	Brasil® berry Gabi Fastner WS B4	Kinderturnen mit dem AirTrack Sebastian Dörr WS B5	Koordinatives Gehirntraining für Kinder Dennis Walther WS B6
11.30 - 12.45	Shape your Body – Step by Step Julia Staub	Functional-Core-Training Antje Hammes	Fatigue-Syndrom Sabine Kaczmarek	Functional health Gabi Fastner	Kraft- und Koordinationstraining auf dem AirTrack Sebastian Dörr	Kooperative Spiele im Kinderturnen Dennis Walther
12.45 - 13.30	Pause					
13.30 - 14.45	Yoga nach den Doshas Elke Beier WS D1	Pilates für ALLE Antje Hammes WS D2	Differenziertes Krafttraining im Herzsport und in der Krebsnachsorge Fabian Pelzer WS D3	Gesund am Ball Gabi Fastner WS D4	Akrobatik vorwärts auf dem AirTrack Sebastian Dörr WS D5	Zirkeltraining im Kinderturnen Dennis Walther WS D6
15.00 - 16.15	Sanfte Yoga-Einheit Elke Beier	Neuroathletik Training Antje Hammes	Entspannungsverfahren im Herzsport und in der Krebsnachsorge Fabian Pelzer	Mein vitaler Rücken Gabi Fastner	Akrobatik rückwärts auf dem AirTrack Sebastian Dörr	Entspannung und Wahrnehmung Dennis Walther

Speed Dating

Teilnehmer*innen / Referent*innen
Ankommen, Kennenlernen, Austauschen, Bewegen, Mobilisieren, Spaß haben.

A1 Easy Step

Julia Staub
Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen die Grundschriffe der Step Aerobic, die zu kurzen, kreativen, vor allem aber leicht erlernbaren Choreografien kombiniert und in verschiedenen Variationen präsentiert werden. Ein Training mit viel Spaß.

A2 Mobility- und Faszientraining

Antje Hammes
Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft konnten nachweisen, dass unser alles verbindendes Faszien-gewebe trainierbar ist und einen entscheidenden Einfluss auf unsere Mobilität, Kraft und Gesundheit hat. Bei diesem Workshop werden in Theorie und Praxis aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt. Das Wahrnehmen der Faszienbahnen in Verbindung mit dem Mobility-Training bildet dabei den Schwerpunkt. Ganz ohne Faszienrollen und -bälle, lediglich mit Unterstützung eines Stabes werden hier spannende Übungen gemeinsam ausprobiert – für die eigene Umsetzung und die der Gruppenmitglieder.

A3 Förderung der Handlungsfähigkeit von Teilnehmenden im Krafttraining

Sabine Kaczmarek
Kurztrainingsprogramme als zeiteffiziente Methode.

A4 Brasil berry

Gabi Fastner
Die TOGU Brasil's in der neuen Farbe berry :-)) als ideale Workout-Ergänzung für die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur! Während der Ausführung der Workout-Übungen dienen die Brasil's entweder als Zusatzgewicht oder durch Schütteln zur Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur. Let's shake!

A5 Kinderturnen mit dem AirTrack

Sebastian Dörr
In diesem Workshop werden Ideen und Anregungen mit Produkten der Firma AirTrack vorgestellt, die vor allem im Bereich des MuVaKi und Kinderturnens eingesetzt werden können.

A6 Koordinatives Gehirntraining für Kinder

Dennis Walther
Bei einem koordinativen Gehirntraining werden verschiedene Aufgaben mit kognitiven sowie koordinativen Herausforderungen gekoppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Sport und Alltag leistungsfähiger zu werden. Der Einsatz verschiedener Materialien und die teils "sinnlosen, witzigen" Aufforderungen haben bei den Kindern einen hohen Aufforderungscharakter und sind schnell in jede Kinderturnstunde einzubauen.

B1 Shape your Body - Step by Step

Julia Staub
Das Motto dieses Workshops: Step by Step zur Traumfigur. Hierzu kombinieren wir Elemente aus der Step Aerobic und dem Bodystyling zu einem effektiven Ganzkörpertraining, das dich ins Schwitzen bringt und richtig Spaß macht.

B2 Functional-Core-Training

Antje Hammes
Functional Training ist für jeglichen Bereich des Sports ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Gerade der Gesundheitssport profitiert von einem gezielt und effektiv eingesetzten Training der tiefliegenden, gelenk-stabilisierenden Muskulatur sowie der sensomotorischen Fähigkeiten. In diesem Workshop werden wir gemeinsam ein Workout mit den verschiedenen Elementen des Functional-Training wie neuromuskuläres Training, Mobility und Intervallformationen mit stoffwechsel-intensiven sowie alltagsrelevanten Ganzkörperübungen ausführen.

B3 Fatigue-Syndrom

Sabine Kaczmarek
Kampf gegen Erschöpfung und Müdigkeit durch aerobes Herz-Kreislauftraining: Wohlbefinden steigern und Überforderung vermeiden.

B4 Functional health

Gabi Fastner
Den eigenen Körper halten, bewegen und kontrollieren, genau wie wir es im Alltag tun sollten. Nimm bewusst wahr wie dein Körper durch mehr Stabilität an Beweglichkeit gewinnt!

B5 Kraft- und Koordinationstraining auf dem AirTrack

Sebastian Dörr
In diesem Workshop werden Ideen und Anregungen der Firma Airtrack zu ihren Produkte wie die AirSpots, die AirRoll oder die AirIncLine vorgestellt, die vor allem im Bereich des Kraft- und Koordinationstrainings für alle Altersgruppen eingesetzt werden können. Vom spielerischen Krafttraining, über ein intensives Koordinationstraining, bis hin zur Fallsschule ist hier alles möglich!

B6 Kooperative Spiele im Kinderturnen

Dennis Walther
Kinderturn-Gruppen sind meist sehr heterogen, so dass die Kinder erst einmal ihren Platz in der Gruppe finden müssen. Durch kooperative Spiele können die Kinder ihre unterschiedlichen Stärken und Schwächen selbst erfahren. Aber auch, dass man Ziele oft nicht allein erreichen kann, sondern Hilfe von weiteren Kindern mit anderen Stärken braucht, um diese Ziele zu erreichen.

C1 Yoga nach den Doshas

Elke Beier
Ayurveda ist eine 5000 Jahre alte Heilkunst aus Indien, basierend auf den Elementen und eine Geschwisterwissenschaft zu Yoga. Manche Menschen bevorzugen einen ruhigen Yoga-Stil, anderen kann es nicht fordernd und schweißtreibend genug sein. Was steckt dahinter? Mit einem kurzen Theorieteil und praktischen Übungen für jeden Typ werden wir uns der Sache nähern ...