

Kurs		Kursinhalte SHTV-Fachtag am 22.06.2019
A1	Hüft-Knie-Fit	Eine Übungsstunde für Menschen mit Hüft- und Kniebeschwerden zur Mobilisation und Stabilisation der Gelenke sowie zur Kräftigung der gelenkführenden Muskulatur. Auch für Endoprothesenträger geeignet.
A2	Denken und Bewegungen	Ungewohnte Bewegungsfolgen, die nicht bis zur Perfektion geübt werden, führen zu neuen Vernetzungen im Gehirn. Dadurch werden Koordination, Aufmerksamkeit, Gleichgewicht und Handlungsschnelligkeit günstig beeinflusst.
A3	Vortrag: Demenz ist nicht gleich Demenz	Die Erscheinungsformen der Demenz sind so vielfältig wie Menschen und Persönlichkeiten eben sind und wir müssen uns bei Begegnungen mit ihnen immer auf den Menschen vor uns einstellen. Dabei ist es aber hilfreich, ein bisschen Grundwissen zu verschiedenen Formen der Demenz, häufige Symptome, Verläufe und Behandlungsansätze zu haben und sich mit verschiedenen Theorien zur Entstehung und damit auch Präventionsansätzen auseinanderzusetzen.
A4	Vortrag: Menschen mit Demenz besser verstehen	Wenn der Verstand schwindet, werden die Gefühle wichtiger: Im Umgang mit an Demenz Erkrankten ist vor allem das Verständnis für ihre Gefühle wichtig. Wer sich klar macht, dass Angst und Verzweiflung, Wut und Traurigkeit die (verständlichen) Reaktionen auf den Verlust von Erinnerung, Orientierung und Selbstbestimmung sein können, kann diese Gefühle der Erkrankten und damit die Menschen selber besser akzeptieren. Der wertschätzende Umgang und das Wissen um die eigene Welt der dementiell Erkrankten, denen oft die Vergangenheit näher ist als die Gegenwart, sind beste Voraussetzung für eine von beiden Seiten befriedigend erlebte Begegnung.
B1	World Jumping Basic	Erlebe den Group-Fitness-Trend 2019! World Jumping mit facettenreichem Kurs-Programm ist Party-Spass pur! Deine Glückshormone sprühen! 20 Minuten World Jumping sind so effektiv wie 60 Minuten Joggen. ...auf unseren professionellen highspeed Trampolinen (für Benutzer bis 200 kg) – kein Problem! Du powerst über 400 Muskeln – so gelenk- und rüchenschonend wie nie zuvor an Land!
B2	World Jumping Dance & Kids Mix	Ist für all diejenigen, die sich nicht nur zum Beat der Musik auspowern wollen, sondern auch den Rhythmus der Musik spüren möchten. Tänzerische Bewegungen werden in motivierende Choreographien gepackt. Auch für die Arbeit mit Kindern findest Du hier Anregungen für Deine Stunden. Hier sind es eher die Geschichten und Märchen auf und um's Trampolin herum, in schöner Musik eingebettet., die Dich inspirieren werden. Lass Dich überraschen.
B3	Step-Aerobic	Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Bei heißen Rhythmen werden mit der Kombination von Stepper und Aerobic viele Kalorien verbrannt. Dieses Angebot richtet sich v.a. an Trainer, die eigene Step-Aerobic Stunden unterrichten. Ziel dieser Einheit ist es, dass ihr am Ende tänzerische Anregungen erhaltet, d.h. in dieser Einheit erlernt ihr eine Basisversion, die dann langsam ausgebaut wird, um Anfängern und auch Fortgeschrittenen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.
B4	Dance-Aerobic	Dance Aerobic verbindet Fitness und Tanz. Es werden Grundschritte aus der Aerobic abgewandelt und mit verschiedenen Tanzstilen kombiniert. Erlaubt ist, was Spaß macht. Leichte Schrittkombinationen werden zu einer Choreographie aufgebaut. Ziel dieser Einheit ist es, dass ihr am Ende aus dieser Choreographie mehrere Ansätze sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bis hin zu Könnern mit in eure Trainingsstunden nehmen könnt.
C1	Functional Training	(nur) mit Turnhallengeräten - Geht das denn? Na klar! In diesem WS wirst du ein herausforderndes, modernes FT-Workout erleben, welches in einer klassischen Turnhalle stattfindet und die dortigen Gegebenheiten nutzt. Schwitzen inklusive!
C2	X-Training Langhantel Intro	Wer sich schon länger mit dem Gedanken trägt, X-Training anzubieten oder wer es bereits tut und neue Herausforderungen sucht, der ist hier richtig! Ein Merkmal des X-Trainings ist das <b>Langhanteltraining</b> , denn X- Training setzt sich aus Kombinationen der Sportarten Turnen, Leichtathletik und <b>Gewichtheben</b> zusammen. Oft gibt es Vorbehalte oder Ängste gegenüber der Sportart des Gewichthebens. Diese werden hier ausgeräumt und die Vorzüge herausgearbeitet.
C3	Functional Circuit	Klassiker in neuem Gewand! Hier gibt es einen beispielhaften Functional Circuit für Einsteiger zum ausprobieren und nachempfinden. Dann schauen wir, wohin uns diese Übungen führen können und machen somit den Blick frei für eine Vielzahl von Übungen und Zielgruppen.
C4	Team Workout	Functional Training ist manchmal eine harte Sache; sich selbst zu motivieren, schwierig. Hier lernst du eine dynamische Form des Trainings kennen, bei der dich sowohl der Wettkampf gegeneinander, als auch der Zusammenhalt untereinander durch das Workout pushen wird!

<b>Kurs</b>		<b>Inhalt der Kurse vom Fachtag am 22.06.2019</b>
<b>D1</b>	Balance & Spirit	Übungen mit dem elastischen Seil, das ausholende Bewegungen mit den Gliedmaßen zulässt, entgegen einer Kraft, die die stabilisierenden Muskelspiralen aktiviert. Kräftigung geschwächter Muskeln, Dehnung verspannter und verkürzter Muskeln, Mobilisation von Gelenken, dynamische Stabilisierung der Bewegung, Koordinierung von Bewegungssegmenten. Im Mittelpunkt steht dabei das Erlernen von 12 Grundübungen.
<b>D2</b>	Gut zu Fuß	Spirale Muskelketten verursachen eine Stabilisierung der Körpermitte. Mit dem elastischen Seil trainieren wir eine ausgeglichene Körperachse, Kopfstellung zur Körperachse, eine Schulterblatt- und Armbewegung nach unten, optimalen Beckenstand und somit einen stabilen Gang. Übungen, die für jedes Alter geeignet und möglich sind.
<b>D3</b>	MiniMax-Entspannung	Trainieren und entspannen auf kleinstem Raum - Mit Achtsamkeit und minimalen Bewegungen entspannen wir Körper, Geist und Seele. Das schnelle „Zwischendurch-Frischwerden-Programm“ – überall einsetzbar.
<b>D4</b>	Gesunder und erholsamer Schlaf-Was können wir dafür tun?	Dass durch regelmäßiges Sporttreiben die Gesundheit und ein guter Schlaf gefördert werden ist längst bekannt. Es gibt jedoch noch andere Faktoren, die hinderlich oder förderlich sind. Theoretisches Wissen wird mit praktischen Übungen angereichert. Wer mehr weiß, kann sich selbst besser helfen.
<b>E1</b>	Rollator-Fit durch Rollator-Tanz	Tanzen macht Spaß! - Tanzen hält fit! - das ist unumstritten, auch mit dem Rollator. Tanzen belebt die Sinne; fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden; verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit; fördert die Durchblutung und erhält die kognitive Leistungsfähigkeit. Tanzen ermöglicht Teilhabe an sozialen und kulturellen Veranstaltungen, wirkt als Gruppenangebot der Vereinsamung vor. Gemeinsam werden Bewegungsformen und Tänze am und mit Rollator erarbeitet. Voraussetzung unbedingt: Jeder TN muss für den Workshop über einen eigenen Rollator verfügen !
<b>E2</b>	Bewegungsförderung und Tanz für Demenzkranke	Die Anzahl an Menschen mit Demenz im Alter von über 80 Jahren im ambulanten und stationären Bereich steigt ständig. Ihre Demenz lässt Betroffenen im Alltag oft wenig Platz für anderes. Tanzen kann hier helfen. Es steigert die Lebensqualität, lenkt Aggressionen um und beruhigt die Nerven. Das Tanzen und Bewegen zu altbekannten Musikstücken motiviert die Teilnehmer und lässt sie in eine frühere Zeit eintauchen. Wir erarbeiten uns gemeinsam einfache Bewegungsformen mit Musik und Tänze.
<b>E3</b>	Yoga Lerne still zu sein!	Uns brummt in der heutigen Zeit ständig der "Schädel". Was wir alles bedenken müssen. Wir wollen unsere Termine einhalten und unsere Probleme bewältigen & lösen. Wenn wir ständig im Inneren still sein können, kommen die Lösungen vielleicht auch von allein. Diese Yoga-Einheit zeigt mit Hilfe der Mittel des Hatha Yoga, wie wir mit unserer äußeren Welt verwickelt sind und welche positiven Wirkungen es auf unsere Leben haben kann, wenn wir versuchen eine Anbindung in unserem Inneren zu etablieren.
<b>E4</b>	Yoga Der Körper lügt nicht!	Yoga ist auch immer ein psychologischer und spiritueller Lebensweg. Mit Hilfe der "Werkzeuge" des Yoga (Chakra-Lehre, Hatha Yoga, Pranayama, Meditation, etc.) können wir für uns als Mensch ein tieferes Bewusstsein für unseren Körper, unserer vitalen Ebene, mentalen Ebene und energetischen Ebene schaffen. Meistens stehen wir uns selbst im Weg um den nächsten Schritt zu sehen bzw. zu machen. Mit dieser Yoga-Einheit versuchen wir mit Hilfe der Mittel des Hatha Yoga einen Einblick in den eigenen Bewusstwerdungsprozess zu schaffen.