

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung  
„Fachtag Fitness & Gesundheit“  
in Trappenkamp am 25. Juni 2022 an:

Anmelde-  
schluss:  
11. Juni  
2022

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon, Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail (Meldebestätigungen werden nur per E-Mail verschickt,  
also bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben!) \_\_\_\_\_

Verein/Organisation \_\_\_\_\_

Welches Essen wählst du?

a) normal  b) vegetarisch  c) vegan   
(bitte Zutreffendes ankreuzen)

Dürfen wir deine Kontaktdaten wegen eventuellen  
Fahrgemeinschaften für die Hin- und Rückfahrt an die  
anderen Teilnehmer weitergeben? ja \_\_\_ nein \_\_\_

**Bitte trage ein:**

→ 1. für deinen Favoriten

→ 2. für die Alternative – falls dein Favorit ausgebucht ist

9.30 – 10.45 **A1** \_\_\_\_\_ **B1** \_\_\_\_\_ **C1** \_\_\_\_\_ **D1** \_\_\_\_\_

11.00 – 12.15 **A2** \_\_\_\_\_ **B2** \_\_\_\_\_ **C2** \_\_\_\_\_ **D2** \_\_\_\_\_

13.15 – 14.30 **A3** \_\_\_\_\_ **B3** \_\_\_\_\_ **C3** \_\_\_\_\_ **D3** \_\_\_\_\_

14.45 – 16.00 **A4** \_\_\_\_\_ **B4** \_\_\_\_\_ **C4** \_\_\_\_\_ **D4** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zum

**Fachtag Fitness & Gesundheit** an.

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich  
an. Die Teilnahmegebühr, die auch die Verpflegung  
inklusive Mittagessen und Getränke beinhaltet, beträgt  
65,- Euro. Hierfür erteile ich dem SHTV einmalig eine  
SEPA-Lastschrift-Einzugsermächtigung:

IBAN-Nr.: \_\_\_\_\_

BIC-Nr.: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift Teilnehmer \_\_\_\_\_

## AGB/Organisatorisches/Anmeldung

### Anmeldung

Bitte verwenden Sie pro Person ein  
Anmeldeformular und senden dieses per Post an  
**Schleswig-Holsteinischer Turnverband**  
**Uwe Wolf, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp**, oder  
per E-Mail an [uwe.wolf@shtv.de](mailto:uwe.wolf@shtv.de) (Tel.: 043 23-8022 18).  
Auch eine Online-Anmeldung über  
[www.shtv.de/bildung/lehrgangsprogramm](http://www.shtv.de/bildung/lehrgangsprogramm) ist möglich.

### Gebühren

Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an dem  
„Fachtag Fitness & Gesundheit“. Eine Anmeldung ist nur bei  
Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der  
gebuchten Leistungen gültig. Jede/r Teilnehmer\*in erhält eine  
Buchungsbestätigung per Mail spätestens nach Anmeldeschluss.

### Teilnahmebedingungen

Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten.  
Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer\*in entsprechend  
des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass die  
Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes  
verarbeitet und innerhalb des SHTV verwendet werden. Der Veran-  
stalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

### Stornierungen/Rücktrittsbestimmungen.

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Ein Rücktritt  
ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte  
ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Betrag zu  
zahlen. Die Rücktrittsbedingungen werden mit der persönlichen,  
nebenstehenden Unterschrift anerkannt.

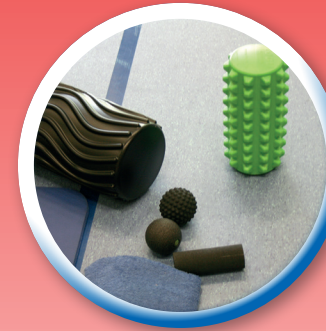
### Rücklastschriften,

die durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer  
falschen Bankverbindung der angemeldeten Person verursacht  
wurden, werden mit einer Bearbeitungsgebühr von 3,- Euro belegt.  
Der Schleswig-Holsteinische Turnverband e.V. behält sich vor,  
Mahngebühren und Verzugszinsen für verspätete Zahlungen  
zu erheben.

### Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Fotos  
gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder  
Bildungsarbeit des SHTV veröffentlicht werden können. (Berichte,  
Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teil-  
nehmer\*innen, in diesem Rahmen, mit der Veröffentlichung von  
Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

WICHTIG!



**SHTV**  
Schleswig-Holsteinischer Turnverband e.V.

# Fachtag Fitness & Gesundheit

Landesturnschule Trappenkamp

Samstag, 25. Juni 2022

9.00 bis 16.00 Uhr

Lessingstraße 5 • 24610 Trappenkamp



Wann?	Halle links	Halle rechts	Gym-Halle	Studio
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
9.30 bis 10.45	<b>A1</b> Engpassdehnungen für Kopf und Rumpf Vanessa Skirlo	<b>B1</b> Denken und Bewegen Anke Försterling	<b>C1</b> Training der Sinne Nicole Stahmer	<b>D1</b> Aerobic Dance Claudia Heller
11.00 bis 12.15	<b>A2</b> Engpassdehnungen für Schulter/Arm & Becken/Bein Vanessa Skirlo	<b>B2</b> Hüft-Knie-Fit Anke Försterling	<b>C2</b> Taotraining – Was ist das? Nicole Stahmer	<b>D2</b> Easy Step Claudia Heller
<b>12.15 bis 13.15 Uhr</b> <b>Gemeinsames Mittagessen</b>				
13.15 bis 14.30	<b>A3</b> Faszien und Schmerz Pea Damerau	<b>B3</b> Einführung ins Rücken-Qigong Astrid Jürgens	<b>C3</b> Alternative Trainingsgeräte Iris Priemer	<b>D3</b> Sensitive Workout Claudia Heller
14.45 bis 16.00	<b>A4</b> Atmung: sportliches und gesundheitliches Potential Pea Damerau	<b>B4</b> Qigong und das Spiel der fünf Tiere Astrid Jürgens	<b>C4</b> Entspannungsmomente Iris Priemer	<b>D4</b> Pilates Flow Claudia Heller

**A1 – Engpassdehnungen für Kopf und Rumpf:**

Gewinne einen ersten Einblick in die Welt der Engpassdehnungen für die Quadranten Kopf und Rumpf nach Liebscher und Bracht. Erfahre, wie regelmäßiges Dehnen Schmerzzustände beseitigen kann und wie Du deine Beweglichkeit verbessern kannst. Dies ist ein rein praktischer Kurs, am Ende besteht die Möglichkeit, Fragen zum Thema zu stellen.

**A2 – Engpassdehnungen für Schulter/Arm und Becken/Bein:**

Gewinne einen ersten Einblick in die Welt der Engpassdehnungen für die Quadranten Schulter/Arm und Becken/Bein nach Liebscher und Bracht. Erfahre, wie regelmäßiges Dehnen Schmerzzustände beseitigen kann und wie Du deine Beweglichkeit verbessern kannst. Dies ist ein rein praktischer Kurs, am Ende besteht die Möglichkeit Fragen zum Thema zu stellen.

**A3 – Faszien und Schmerz:**

Faszien sind Teil unseres Körpers,

wie Nerven und Blutgefäße. Faszi- en machen ein Drittel unseres Körpergewichtes aus, sie haben mehr freie Nervenendungen als Muskeln. Sie bestimmen maßgeblich unsere Gesundheit und unsere sportliche Performance. Warum hat Faszi- entraining aktuell im Gesundheits- sport eine so große Bedeutung, und wie ist der Zusammenhang von Schmerz und Faszi- en zu erklären? Kann man durch gezieltes Training faszi- eninduzierte Schmerzen reduzieren? Welche Be- wegungsformen, welche Sportgeräte eignen sich zur Faszi- enarbeit? Theorie und Praxis

**A4 – Atmung: sportliches und gesundheitliches Potential**

Funktioniert unsere Atmung gut? Was könnte unsere Atmung nega- tiv beeinflussen? Wie findet man heraus, ob die Atmung funktionell ist oder nicht? Die Art, wie wir im Alltag atmen, bestimmt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähig- keit, unsere Schlafqualität und unsere Gesundheit. Solange die At-

mung dysfunktionell ist, ist es auch im Sport nicht möglich, das volle Leistungspotential auszuschöpfen. Theorie und Praxis

**B1 – Denken und Bewegen:**

Dieses körperlich kaum belastende, effektive und fröhliche Training kombiniert leichte kognitive Auf- gaben mit einfachen Bewe- gungen. Auf diese Weise wird das Gehirn auf nicht alltägliche Weise aktiviert und heraus- gefordert, was zu neuen Vernetzungen der Gehirn- zellen führt. Spielerisch und fröhlich werden Reaktions- fähigkeit, Gedächtnisleistung, Stressresistenz, Multitaskingfähig- keit, Entscheidungsfähigkeit, Krea- tivität sowie Bewegungsfreude gefördert, die persönliche Hand- lungskompetenz in allen Lebens- bereichen erweitert.

**B2 – Hüft-Knie-Fit:**

Unsere zunehmend sitzende Le- bensweise belastet nicht nur unse- re Wirbelsäule, sondern auch unse- re Hüft- und Kniegelenke. Langes Verharren in einer Position führt zu

muskulärem Ungleichgewicht und enormen muskulär-faszialen Span- nungen in den gelenkführenden Strukturen. Monotone, einwinklge Bewegungen, wie sie z. B. beim Joggen, Rad fahren oder auch beim Krafttraining an Geräten aus- geführt werden, nutzen nur einen geringen Anteil der von der Natur vorgegebenen Bewegungsmög- lichkeiten des jeweiligen Gelenks. So kann vermeintlicher Ausgleichs- sport zu weiteren Bewegungsein- schränkungen in den Gelenken führen mit den Folgen Schmerzen, die meistens Alarmschmerzen sind, Haltungsfelder, vorzeitige Arthrose. Um dem vorzubeugen, liegt der Schwerpunkt der Übungen auf Streckung und Aufrichtung im Hüft- gelenk, vollständige Streckung und Beugung im Kniegelenk, sowie Mo- bilität in alle vom Gelenk vorgege- benen Richtungen.

**B3 – Einführung ins Rücken- Qigong:**

Qigong beinhaltet fließende, sehr achtsame Bewegungen, die im alten China in der Körperpflege Anwendung fanden. Alle Übungen



werden im Stand (oder Sitz) aus- geführt und halten die Waage zwischen Genauigkeit und Ge- schwindigkeit. Dabei wird der Qi- Fluss angeregt und Entspannung, Kraft und Ausdauer gleicherma- ßen gefördert. Beim Rücken Qi- gong spielt die Wirbelsäule als un- ser Achsorgan eine wesentliche Rolle. Die Übungen sind geeignet, um z. B. einen entspannten Stun- denausklang zu gestalten

**B4 – Qigong und das Spiel der fünf Tiere:**

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Qigong wird die Übungsfolge der fünf Tiere erlernt, die Achtsamkeit, Geschmeidigkeit, Konzentra- tion und Ausdauer erfordert. Seid gespannt auf die entspannende Wirkung....

**C1 – Training der Sinne:**

Wie und warum sollte man die Sinne trainieren? Was haben die Augen oder Ohren mit meiner Beweglichkeit, meiner Kraft oder Leistungsfähigkeit zu tun?

**C2 – Taotraining – Was ist das?**

Körper und Seele; Training und Psyche; Muskeln und Meridiane; Sport und Charakter

**C3 – Alternative Trainingsgeräte:**

Abwechslung tut gut und macht gute Laune. Es muss nicht immer nur das Elastoband, der große Sitzball oder der Kasten sein. Mit ungewöhnlichen Gegenständen können wir das Training gut vari- ieren und aufpeppen. Hier findet ihr viele Anregungen zum Auspro- bieren und selbst Kreativwerden.

**C4 – Entspannungsmomente:**

Was hilft uns, unsere „Innere Mit- te“ zu finden und zu behalten? Mit kleinen, feinen Übungen und Anregungen können wir unser seelisches Gleichgewicht unter- stützen. Diese sind leicht in die Sportstunde integrierbar, aber dienen uns auch im Alltag als hilfreiche Tools in vielen Lebens- lagen. Von „Atemübungen“ über „Kurzmeditation“ und „Achtsam- keit“ mit und ohne Bewegungen, bis hin zu mentalen Tricks und Tipps erleben wir Entspannungsmomente für die Unterstützung der Gesundheit.

**D1 – Aerobic Dance:**

Wir üben einzelne Schritte, er- weitern zu kleinen Schrittmustern und führen diese abschließend zu einer Choreographie im Dance- style zusammen. Let's dance!

**D2 – Easy Step:**

Erhalte frische Inspirationen, Möglichkeiten, Ideen und Knif- fe für Deine Step-Stunde. Eine tolle Finale-Choreographie setzt den Abschluss dieses Workshops. Surprise!

**D3 – Sensitive Workout:**

Sanfte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und - wahrneh- mung führen durch diese Einheit, mit Impulsen aus dem Faszi- entraining, Yoga, Pilates, Workout und mehr.

**D4 – Pilates Flow:**

Fließend werdet Ihr durch eine Auswahl von Pilatesübungen ge- führt.

**Anerkennung für die Lizenzverlängerung:**

Der Schleswig-Holsteinische Turnverband erkennt die Tagesveranstaltung als Fortbildung mit 8 LE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an:

- Übungsleiter\*in-C
- Trainer\*in C Breitensport
- Trainer\*in C Leistungssport
- Übungsleiter\*in-B – Sport in der Prävention

(D1-D4: nicht für Trainer\*in C Leistungssport und Übungsleiter\*in-B – Sport in der Prävention)