

Health & Fitness Special Samstag, 30.10.2021 von 14.00 bis 19.00 Uhr

Landesturnschule Trappenkamp

Lessingstraße 5 • 24610 Trappenkamp

Health & Fitness Special am 30.10.2021 – Landesturnschule Trappenkamp



Du brauchst Inspiration für deine Sportgruppen? Du tummelst dich im Fitness-Bereich genauso wie in der Gesundheitssparte deines Vereins?

Dann bist du hier genau richtig. Wähle zwischen den Workshops aus den Bereichen Pilates, Bauch-Beine-Po, Step-Aerobic, Dance-Aerobic, Blackroll-Training, Herz-Kreislauf-Training, Arbeiten mit der Poolnudel und Becken-/Hüfttraining. Sicher ist auch für dich etwas dabei, was du in deinen eigenen Sportgruppen anwenden kannst. Freue dich auf einen informativen und spannenden Nachmittag!

Wann?	Referentin Claudia Heller DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat	Referentin Petra Krambeck Beauftragte Gesundheitssport im SHTV, DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat
um 14.00 Uhr Begrüßung		
14.15 bis 15.15	Pilates Die Pilates-Methode besteht aus vielen verschiedenen Arten des Körpertrainings und festen Prinzipien. Lerne diese kennen und setze sie in einem Pilates-Workout mit fließenden Übungsübergängen um.	Spielerisches Herz-Kreislauf-Training mit Senioren Wie kann ich mit meinen Seniorinnen und Senioren das Herz-Kreislauf-System trainieren, ohne dass dabei Langeweile aufkommt? Wir probieren gemeinsam verschiedenste Spiel-Ideen aus und beleuchten die Umsetzbarkeit in Bezug auf Gruppengröße, Vorerkrankungen der Teilnehmer, Corona-Hygienemaßnahmen (falls erforderlich) uvm.
15.30 bis 16.30	BBP Rund um den Kursdauerbrenner „Bauch, Beine, Po“ wird es sich in dieser Workshopseinheit drehen. Im Übungsflow, mit dem eigenen Körper und Zusatzequipment, wirst Du diese Einheit erleben.	Vielfalt mit der kleinen Poolnudel Die Poolnudel ist im Bereich des Seniorensports gar nicht mehr wegzudenken; sind doch die Möglichkeiten nahezu unbegrenzt. Ich freue mich darauf, mit euch viele, viele Ideen für die Arbeit mit der Poolnudel auszuprobieren und hoffe dabei auf jede Menge Spaß mit euch.

16.30 – 16.45 Uhr Pause mit gesundem Snack

16.45 bis 17.45	Aerobic-Dance-Mix Schritte und Bewegungen der klassischen Aerobic verschmelzen mit Elementen aus dem Jazz-, Latin- und House-Dance zu einer Choreographie. Genieße Spaß, tanze Dich durch den Raum und lasse Dir zum Workshopende den Höhepunkt eines musikalisch abgestimmten Final nicht entgehen. Let's dance!	Becken und Hüfte im Focus Unsere Becken-Hüftregion ist Dreh- und Angelpunkt für unser Bewegungssystem. Umso wichtiger, diese etwas mehr in den Blickpunkt zu nehmen. Wir machen gemeinsam Übungen für diese Region, die mögliche Dysbalancen und damit auch Beschwerden auflösen helfen können. Sowohl Kräftigungsübungen als auch Dehnübungen stehen in diesem Workshop im Focus.
18.00 bis 19.00	Step-Aerobic Eine Choreographieeinheit zum Mitnehmen für Dich und Deine Step-Aerobic-Kurse. Wir erarbeiten Schrittvarianten, fügen diese zusammen und erfahren abschließend ein auf die Musik abgestimmtes Choreographiefinale. Lasse Dich überraschen!	Blackroll-Training Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit den außergewöhnlichen Übungen, die man mit der Blackroll durchführen kann. Die Standardübungen für Wade, Oberschenkel und Co. kennt inzwischen sicher jeder oder zumindest fast jeder, deshalb schauen wir ein bisschen links und rechts davon und probieren gemeinsam die eher selten ausgeführten Rollübungen aus. Darüberhinaus wollen wir uns im gemeinsamen Austausch auch ein wenig kritisch mit dem Thema Ausrollen der Faszienbahnen beschäftigen.



Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung „Health & Fitness Special“ am 30.10.2021 von 14.00 – 19.00 Uhr an:



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 _____

Dürfen wir deine Kontaktdaten wegen eventuellen Fahrge-meinschaften für die Hin- und Rückfahrt an die anderen Teilnehmer weitergeben? ja ___ nein ___

Bitte trage Deinen Workshopwunsch ein:

14.15 – 15.15 Uhr: _____

15.30 – 16.30 Uhr: _____

16.45 – 17.45 Uhr: _____

18.00 – 19.00 Uhr: _____

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen des SHTV erkenne ich an. Die Teilnahmegebühr, die auch einen kleinen gesunden Snack und Getränke beinhaltet, beträgt 40 €.

Hierfür erteile ich dem SHTV einmalig eine SEPA-Lastschrift-Einzugsermächtigung:

IBAN-Nr.: _____

BIC-Nr.: _____

Kreditinstitut: _____

Datum, Unterschrift Teilnehmer _____

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 Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

Anerkennung für die Lizenzverlängerung: Der Schleswig-Holsteinische Turnverband erkennt die Tagesveranstaltung als Fortbildung mit 8 LE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an: Übungsleiter-C, Trainer C Breitensport, Übungsleiter-B (Sport i. d. Prävention)