

Health & Fitness Special Samstag, 5. September 2026 von 14.00 bis 19.15 Uhr

Landesturnschule Trappenkamp

Lessingstraße 5 • 24610 Trappenkamp

Health & Fitness Special am 5. September 2026 – Landesturnschule Trappenkamp  Schleswig-Holsteinischer Turnverband e.V.



ONLINE-ANMELDUNG

Wann?	Referentin Claudia Heller DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat	Referentin Petra Krambeck 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.	Vielfalt mit der kurzen Poolnudel Die kurze Poolnudel ist aus dem Gesundheitssport nicht mehr wegzudenken. Zu Recht, denn sie bietet eine Vielzahl an verschiedensten Einsatzmöglichkeiten in den einzelnen Sequenzen einer Sportstunde. Lass uns gemeinsam spielen, trainieren und herausfinden, was die kurze Poolnudel alles kann.
15.30 bis 16.30	BBP Rund um den Kursdauerbrenner „Bauch, Beine, Po“ wird es sich in dieser Workshopeinheit drehen. Im Übungsflow, mit dem eigenen Körper und Zusatzequipment, wirst Du diese Einheit erleben.	Wie korrigiere ich richtig? Zurecht ein Dauerbrenner in unseren Sportstunden, egal ob jung oder alt. Alle unsere Teilnehmer*innen sollten die Übungskorrektur ausführen. Doch was heißt das überhaupt? Welche Formulierungen wähle ich zum Ansagen und/oder Korrigieren einer Übung? Ist fast korrekt noch ok, und ab wann wird gar nicht korrekt gefährlich? Diesen und anderen Fragen gehen wir praktisch auf den Grund.
16.30 – 17.00 Uhr Pause mit gesundem Snack		
17.00 bis 18:00	Step-Aerobic (für fortgeschrittene Anfänger) 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!	Klatschreime Wer kennt sie nicht von früher? Einige von uns bestimmt aber unsere älteren Teilnehmer*innen auf jeden Fall. So erklärt sich die Idee, diese Rituale von früher in die Sportstunden mit Senior*innen zu integrieren. Als Anfangsritual, als aktive Pause für zwischendurch, aber auch als schöne Erinnerung an früher haben sie ihre Berechtigung. Gerade im Bereich Stuhlgymnastik und in der Arbeit mit Hochaltrigen ist es ein willkommenes Modul zur Erweiterung der Methodik.
18.15 bis 19.15	Sensitive Workout, Stretch, Faszien & Relax Diese abschließende Einheit führt dich kurzweilig durch ein leichtes, fließendes Workout und nimmt einen großen, regenerativen Anteil mit „Stretch, Faszien & Relax“ mit auf.	Entspannung für Schulter und Nacken Wie entspanne ich meinen Schulter- und Nackenbereich? Welche Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen sind einfach und gut umzusetzen, so dass sie sowohl in der Sportstunde aber auch zuhause weitergeübt werden können? Wir probieren es gemeinsam aus.



- 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, sensitives Workout, Vielfalt mit der Poolnudel, Übungskorrektur, Klatschreime und Entspannung für Schulter und Nacken. Sicher ist auch für dich etwas dabei, was du in deinen eigenen Sportgruppen anwenden kannst.

Freue dich auf einen informativen und spannenden Nachmittag!

MELDE DICH JETZT ONLINE AN!



Die Gebühr für das H&F Special beträgt 55,- €.

Anerkennung für die Lizenzverlängerung: Der Schleswig-Holsteinische Turnverband erkennt die Tagesveranstaltung als Fortbildung mit 6 LE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an: Übungsleiter-C, Trainer C Breitensport, Übungsleiter-B (Sport i. d. Prävention)

