

Aktionstag

Fitness und Gesundheit

24. September 2023

Sportbildungsstätte Sensenstein

09:00 – 09:15 Uhr Begrüßung

09:15 – 10:45 Uhr Workshop-Phase 1:

1.1. Rückenfitness – kleine Workouts für Kurs und Alltag | CHRISTOPH KLEIN

Sitzende, einseitige oder schwere körperliche Tätigkeiten zeichnen die moderne Arbeitswelt aus und sorgen oft für Rückenschmerzen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden kleine gezielte Workouts kennen, die sie einerseits in Ihre Stunden einbauen, andererseits für den Alltag nutzen können. Ein abwechslungsreicher Mix aus Mobility, funktionellen Kraftübungen und Entspannung sorgen hier für einen fitten und schmerzfreien Rücken.

1.2. Altes Handtuch – neues Training | SIGRID WELLERSHAUS

Du glaubst, Du kennst schon alle Übungen mit dem Handtuch? Dann lass Dich begeistern von einem Musterworkshop voller Überraschungsmomente! Das Training mit dem gering elastischen Handtuch ist ideal für Faszienfitness, denn es schafft Verschieblichkeit auch in den tiefen Körperstrukturen und macht den Weg frei für unmittelbare Kraftübertragung und volle Leistungsfähigkeit. Auch der emotionale Aspekt kommt nicht zu kurz, indem mentale Spannungen explosiv gelöst werden können.

11:00 – 12:30 Uhr Workshop-Phase 2:

2.1. Kurz und knackig – Fit mit HIIT | CHRISTOPH KLEIN

Hochintensives Intervall Training ist eine moderne Trainingsmethode, die in den vergangenen Jahren im Fitness- und Gesundheitstraining immer mehr an Beliebtheit gewinnt. Zeitersparnis, hoher Kalorienverbrauch und positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System zeichnen das HIIT-Training aus. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden abwechslungsreiche und hochintensive Workouts für Ihre Arbeit mit Gruppen kennen.

2.2. Faszientraining bis in hohe Alter | SIGRID WELLERSHAUS

Schluss mit "im Alter wird man unflexibel und fragil". Die fasziale Sicht auf den Körper zeigt, wie man seine motorische, organische und geistige Gesundheit aufrechterhalten und ganz nebenbei Spaß am Training haben kann. Abwechslungsreiche Übungen sowie befreiende Bewegung zu Musik machen verletzungsresistenter, wappnen für den Alltag und nehmen die Angst vor Ungewohntem. Hier ist für jeden etwas dabei, denn Faszie kennt kein Alter!

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 15:00 Uhr Workshop-Phase 3:

3.1. Klassisches Workout – neu und kurzweilig verpackt | SLAVATRICE PLANTERA

In diesem Workshop widmet ihr euch gemeinsam mit Salva der Anpassung von altbewährten Übungen wie Kniebeuge, Liegestütz, Hampelmann und co. Mit Tipps und Tricks für die Modifizierung und die Anleitung für eine korrekte Ausführung, bringen diese wieder frischen Wind und Spaß in Deine Trainingseinheiten. Gleich doppelt so viel Motivation auch für Deine Teilnehmenden.

3.2. KAHA® | STEFANIE MANIG

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“ und ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. KAHA ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend, kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, ist von jedem Teilnehmenden und in jedem Alter durchführbar, gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

15:15 – 16:45 Uhr Workshop-Phase 4:

4.1. Yogaelemente für Übungsleitende | TINA GRAMS

In diesem Workshop zeigt Dir Tina an verschiedene Körperhaltungen (Asanas) aus dem Yoga, wie Du sie korrekt ausführst und sie sinnvoll in Deine bestehenden Kurse integrieren kannst. Die richtige Technik und eine gute anatomische Ausrichtung können sowohl für Teilnehmende von Einsteiger- als auch von fortgeschrittenen Kursen eine enorme Bereicherung darstellen. Mit den passenden Yogaelementen kannst Du wieder richtig herausgefordert werden. Somit kommst Du noch mehr ins „spüren“ und „wachsen“. Dieses Gefühl kannst Du sowohl für Dich selbst in Deine eigene Yogapraxis übernehmen als auch als neues Element in Deine Kursstunden. So bekommen beispielsweise Dein Warm Up oder Cool Down eine neue Dimension.

4.2. AROHA® | STEFANIE MANIG

AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“ und ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾ Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, effektiv der gesamten Stunde folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt. Es werden wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente durchgeführt, die durch den ¾ Takt der AROHA Musik als besonders fließend erlebt werden. AROHA festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit, bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten, ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Unsere Referent:innen



CHRISTOPH KLEIN

- Diplomsportwissenschaftler mit Schwerpunkt Rehabilitation & Prävention (DSHS Köln)
- Functional Movement Experte (perform better), DTB Master-Trainer Functional Fitness und Athletic, DOSB Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation (Orthopädie & Innere Medizin), Funktionstrainer Multiple Sklerose (DMSG)
- Studioleitung KSV Baunatal
- Kursleiter für Prävention, Rehabilitation und Functional Training



SIGRID WELLERSHAUS

- FASZIO® Referentin im Themenbereich FASZIO® Fitness
- DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention, Profil: Haltungs- und Bewegungssystem, Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation, Profil: Orthopädie, Ausbildung FASZIO® Massage
- Referentin für verschiedene Verbände in der Weiterbildung
- diverse Zusatzqualifikationen für Beckenboden, Entspannungstechniken, Pilates, Rücken, Seniors, Wellness & Gesundheit



TINA GRAMS

- Diplom-Fitnessökonomin (DHfPG Köln)
- Yogalehrerin (500 AYA)
- Personal Trainerin, Functional Circuit Trainerin, Trainerin für Sportrehabilitation (BSA), Trainerin für Prävention (BSA), Nordic Walking Trainerin A-Lizenz, Hot Iron Instructorin, Zumba Instructorin
- Expertin für Outdoor Fitness, Functional Training, Yoga Anatomie und Ausrichtung, Meditation



SALVATRICE PLANTERA

- Fitnesstrainerin B- und C-Lizenz (DFLV), Übungsleiterin B- REHA Orthopädie (DBS), Group-Fitnesstrainerin B-Lizenz (DFLV)
- PMR - Entspannungstrainerin (MIFW-Leipzig), Sport- und Regenerationsmassage (Safs & Beta)
- Ausbildung zur FunctionalFit®-Trainerin (Johanna Fellner), Ausbildung zur ClubJoy-YOGA Instructorin, ZUMBA®-Instructorin Vario SLING-Trainer, Functional Training, Kettlebell Seminar (Health and Performance)
- Trainerin für Outdoor-Group Fitness, Life-Kinetics, XCo®, Flexibar®, Fit-Boxing®
- www.salva-sports.de



STEFANIE MANIG

- Aroha & Kaha Ausbilderin und Presenterin Aroha Acedamy für Deutschland und die Schweiz
- Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Fachweiterbildung zur Praxisanleiterin
- Trainerin für Aroha®, Kaha®, BBP, Rücken, Aerobic, Dance, Cheerleading
- Ergonomie- und Gesundheitscoach

Mit einem Klick auf den untenstehenden Link oder über den QR-Code gelangen Sie direkt zu weiteren Informationen und der Anmeldung:
<https://t1p.de/SporterlebnisseAktionstagKassel>

