

Bewegt und aktiv bleiben

Inhalt:

- Workout mit der Mattenrolle – Gleichgewicht, Balance und Kraft trainieren
- Ideen aus dem Faszientraining – federn, schwingen, dehnen und Selbstmassage mit dem Tennisball
- Tanz dich fit – verschiedene Möglichkeiten und Stile
- Stationstraining für einen starken Rücken – durchführbar mit wenig Hilfsmittel, aber auch mit vielen Teilnehmern
- Stretch und Relax – Dehnungs- und Entspannungsübungen gekonnt verbinden

Referentin:

Peggy Brennecke, Markkleeberg

Lizenzverlängerung:

Breitensport Trainer C, im Gesundheitssport, 1. Lizenzstufe „Fitness und Gesundheit“ und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Handlungsfeld Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauftraining und Entspannung / Stressbewältigung

Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:

50,00 €
 LSB-Mitglieder: 40,00 €
 STV-Mitglieder/Gymcard: 30,00 €

Präventions- und Gesundheitssport nach der Franklin-Methode®

Hinweis: Diese Fortbildung wird anerkannt durch die KddR-Verbände „Forum Gesunder Rücken“ und „Bund Deutscher Rückenschulen“.

Inhalt:

- Einweisung in die Franklin-Methode®
- Wahrnehmungs-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehntraining
- Übungsprogramme für Füße, Wirbelsäule und Schulter/Nacken
- Training von Muskeln und Faszien ohne und mit speziellen Hilfsmitteln und -geräten

Referentin:

Christiane Maneke, Leiterin des BdR-Stützpunktes Sachsen-Anhalt

Lizenzverlängerung:

Breitensport Trainer C, im Gesundheitssport, 1. Lizenzstufe „Fitness und Gesundheit“ und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Handlungsfeld Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauftraining und Entspannung / Stressbewältigung, Übungsleiter B – Rehabilitationssport (Profil Orthopädie)

Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:

60,00 €
 LSB-Mitglieder: 50,00 €
 STV-Mitglieder/Gymcard: 40,00 €

in Kooperation mit:



TOGU®-Day Sachsen 2016 „Gesund und fit mit TOGU®-Sportgeräten“

Inhalt:

- Balance-Workout und sensomotorisches Training mit TOGU® Dynair®, Jumper® und Brasils®
- Faszientraining mit Rolle und Ball
- Fit und bewegt mit dem Balanza® Ballstep
- Funktionelles Zirkeltraining – mach dich fit

Referentin:

Katharina Harvey, TOGU®-Expertenteam

Lizenzverlängerung:

Breitensport Trainer C, im Gesundheitssport, 1. Lizenzstufe „Fitness und Gesundheit“ und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Handlungsfeld Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauftraining und Entspannung / Stressbewältigung, Übungsleiter B – Rehabilitationssport (Profil Orthopädie)

Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:

60,00 €
 LSB-Mitglieder: 50,00 €
 STV-Mitglieder/Gymcard: 40,00 €

in Kooperation mit:



mit freundlicher Unterstützung von:

ATP – Das Alltagstrainingsprogramm

Einweisung in den wissenschaftlich evaluierten Präventionskurs, anerkannt durch die gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20, SGB V / Zentrale Prüfstelle Prävention

Inhalt:

- Aufbau und Kursstruktur (12 Kurseinheiten) des ATP
- zahlreiche Praxisbeispiele für alltagsnahe Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen
- Übungsprogramme für drinnen und draußen, ohne großen Geräteaufwand

Hinweis: Die Teilnehmer erhalten ein Kursleitermanual (inkl. 19,00 €) mit Stundenbildern, Handouts und Formularvordrucken sowie ein Zertifikat mit unbegrenzter Gültigkeit.

Referent:

Helmer Wiethoff, Deutscher Turner-Bund (DTB)

Lizenzverlängerung:

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ und Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ / „Sport pro Gesundheit“

Teilnahmegebühr / Organisationspauschale (*):

59,00 €
 LSB-Mitglieder: 49,00 €
 STV-Mitglieder/Gymcard: 39,00 €

in Kooperation mit: () gefördert durch:*

