

5. STV-BODYMIND-CONVENTION

LEHRGANGSNUMMER

RW 19-76

TERMIN

30.03.2019 / Dresden

Frühbucher: 09.02.2019

Meldeschluss: 04.03.2019

FORTBILDUNG

8 LE



INHALTE

Rücken – Yoga – Pilates – Workout

Diese Fortbildung ist für alle Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport konzipiert, die neue Anregungen bzw. Übungsideen und methodische Tipps für ihre Übungsprogramme nutzen und dem Bestreben der Teilnehmer nach körperlicher Fitness und geistig-seelischer Ausgeglichenheit in der heutigen stress- und reizüberfluteten Zeit gerecht werden wollen.

Aus 12 Workshopthemen kann das Fortbildungsprogramm individuell zusammengestellt werden.

REFERENTINNEN

Peggy Brennecke: Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Pilates-Ausbilderin, DTB/STV- Referentin

Monika Bramm: ausgebildete Bühnentänzerin für modernen Tanz, ausgebildete Yogalehrerin für Hatha-Yoga nach der Iyengar-Methode

Monika Moudjéné: ausgebildete Pilates- Trainerin, Referentin und Ausbilderin für den Berliner Turn- und Freizeitsportbund und andere Verbände, Inh. Spine-Pilates-Studio Berlin

Dr. Gudrun Paul: Diplomsportlehrerin, Expertin Gesundheitssport/Sport mit Älteren, DTB/STV- Referentin

LEITER / VERANSTALTER Dr. Reinhard Weber STV / Daniela Bender ATW Dresden e. V.

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport

HINWEISE

Veranstaltungsort: Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30 a, 01159 Dresden und zwei weitere Turnhallen in unmittelbarer Nähe (ca. 5 min Fußweg), Zeit: 9:30-17:00 Uhr

Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufen Fitness & Gesundheit, Breitensport, sowie der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt. Für STV-Bewegungsassistenten Seniorensport wird diese Fortbildung als Ausbildungsmodul zum Trainer C „Fitness & Gesundheit“ anerkannt.



Das Programm im Überblick:

09:30-09:40 Uhr	Begrüßung und gemeinsames Opening		
	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00-11:15 Uhr	WS 101 Bewegter und aktiver Rücken Peggy Brennecke	WS 201 Yoga – die bewegliche Wirbelsäule Monika Bramm	WS 301 Pilates Balance Monika Moudjendé
11:45-13:00 Uhr	WS 102 Rückentraining einmal anders Peggy Brennecke	WS 202 Mit Yoga flexibel sein und flexibel werden Monika Bramm	WS 302 Pilates sensitiv Monika Moudjendé
13:00-13:45 Uhr	Mittagspause		
13:45-15:00 Uhr	WS 103 Rücken Wellness Monika Moudjendé	WS 203 Gelenkfreundliches Yoga Monika Bramm	WS 303 Pilates und Faszien Peggy Brennecke
15:30-16:45 Uhr	WS 104 Wohlfühlen mit Tai Chi Flowing Dr. Gudrun Paul	WS 204 Regeneratives Yoga – entspannen & auftanken Monika Bramm	WS 304 Pilates Flows Peggy Brennecke
16:45-17:00 Uhr	Ausklang in der jeweiligen Halle		

WS 101 Bewegter und aktiver Rücken

Ruhige sanfte Bewegungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung. Es erwartet dich ein ritualisierendes Warm-Up, ein Rückenflow mit sanften und wohltuenden Bewegungen, sowie Dehnungen und Variationen zum Schluss – ein Genuss!

WS 102 Rückentraining einmal anders

Es erwartet dich eine Stunde mit Elementen aus dem Pilates und fernöstlichem Balancetraining um achtsam, bewusst und mit spezieller Körperwahrnehmung und Atmung zu trainieren.

WS 103 Rücken Wellness

Ein fließendes Mobilisationstraining über lange myofasziale Zuglinien in Verbindung mit funktionalen Kräftigungs- und Dehnungsübungen erwarten euch in diesem Workshop. Ein sanftes Ausrollen verspannter Körperbereiche schließt die Stunde ab. Genießt den schönen Stundenflow und das tolle Körpergefühl danach!

WS 104 Wohlfühlen mit Tai Chi Flowing

Ein sanfter Conventionabschluss erwartet euch - Eintauchen in leicht erlernbare Bewegungsformen des Tai Chi und Qi Gong. Die harmonisch fließenden Formen wirken positiv auf die Körperhaltung, die Balance und die Mobilisierung der Gelenke, verbessern Achtsamkeit und das Gefühl der inneren Ruhe und des Wohlbefindens.

WS 201 Yoga- die bewegliche Wirbelsäule

Die Aufrichtung und Streckung der Wirbelsäule ist Bedingung für einen starken und flexiblen Rücken. Mit klassischen Yogahaltungen im Stand und im Sitzen wird eine stabile Basis aufgebaut. Diese wirkt wie ein Fundament, auf dem wir den Rumpf flexibel einsetzen können. Geübt wird im Stehen, im Sitzen und im Liegen. Ergänzt werden die Asanas durch vielfältige Rotationen der Wirbelsäule.

WS 202 Mit Yoga Flexibel sein/flexibel werden

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Graden an Flexibilität. Flexibilität beginnt meistens im Kopf, mit der Bereitschaft sich auf Neues einzulassen. Das Neue können auch ein, zwei Millimeter mehr Dehnfähigkeit bedeuten. Es werden Asanas geübt, die uns vor Herausforderungen stellen und unsere Wahrnehmung schulen.

WS 203 Gelenkfreundliches Yoga

Gesunde Gelenke sind in ihrer natürlichen Bewegung nicht eingeschränkt und verursachen keine Schmerzen. Im Workshop wird aufgezeigt, wie wir unsere Gelenke bei körperlicher Belastung schonen und pflegen können. Die Yogahaltungen werden sehr konkret und mit Einsatz von Hilfsmitteln geübt. Der Teilnehmer wird durch genaues Beobachten visuell geschult. Klare Beschreibungen und Korrekturen helfen, das Bewusstsein und die Wahrnehmung zu schärfen und ein Gefühl für ein „Gelenk erhaltendes“ Üben zu entwickeln.



WS 204 Regeneratives Yoga - Entspannen und Auftanken

Im Workshop werden hauptsächlich regenerative Yogahaltungen geübt. Diese Form des Übens unterscheidet sich vom aktiven Üben dadurch, dass die Asanas über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Der Körper wird dabei von Hilfsmitteln unterstützt, so dass die eigene Muskelaktivität reduziert werden kann und dadurch die Asana erholsamer und regenerativer wirkt.

WS 301 Pilates Balance

In diesem Workshop geht es um Bewegungspräzision und das Ansteuern von tiefen Muskelanteilen, den Stabilisatoren. Ihr erlebt ein sensitives Gleichgewichtstraining auf und mit dem Pilates-Foamroller. Es werden Gleichgewichts- und Pilatesübungen mit der Rolle als Unterstützung und als Widerstand durchgeführt. Lasst euch überraschen!

WS 302 Pilates Sensitiv

Spürt und genießt die kleinen Bewegungen und die intensive Körperarbeit durch Pilates-Vorübungen und andere Pilatestechnik-Übungen, die euch zugleich fordern als auch entspannen. Die Körperwahrnehmung steht an erster Stelle. Viel Spaß!

WS 303 Pilates & Faszien

Faszientraining im Pilates? Natürlich! Spüre, wie du durch kleine Veränderungen und kreative Variationen die Übungen abwechslungsreicher gestalten kannst. Ergänzend fließen federnde und schwingende Sequenzen mit ein um somit sinnvolle Impulse für ein gesundes, stabiles und elastisches Fasziennetzwerk zu setzen.

WS 304 Pilates Flows

Pilatesübungen gekonnt miteinander kombinieren und somit kleine interessante fließende Sequenzen entstehen lassen, die du einzeln, aber auch im Ganzen in deinen Stunden einsetzen kannst.

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bei schriftlicher Anmeldung ist das **separate Anmeldeformular** für die BODYMIND CONVENTION zu nutzen, auf dem die gewünschten Workshops eingetragen werden müssen.

Rückfragen: Tel. 03 41 - 14 93 86 65

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

	Mitgl. STV / Gymcard	LSB-Mitglieder	Regulärer Preis
Frühbucher:	45,00 €	55,00 €	65,00 €
Normalbucher:	55,00 €	60,00 €	70,00 €

