

## 7. STV-BODYMIND-CONVENTION

**GYMWELT** 

### LEHRGANGSNUMMER

**RW 21-130**

### TERMIN

**17.04.2021 / Dresden**

**Frühbucher: 28.02.2021**

### FORTBILDUNG 8 LE

**Meldeschluss: 28.03.2021**

### INHALTE

#### **Pilates – Yoga – 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.**



### REFERENTEN

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

**Alexandra Lauter:** Referentin und Fitness-Presenterin im In- und Ausland, Neuro-Mobility-Trainerin, Faszientrainerin, Yoga-Lehrerin / DTB-Referentin / DrumsAlive-Mastertrainer / Massagetherapeutin, Inhaberin des „La-wecos Gesundheits- und Bewegungsstudios“ in Burgschwalbach

**Norman Sieg:** Dipl.-Sportlehrer (Sportwissenschaft/Leistungssport), Yoga-Lehrer, Physiotherapeut, Freiberufler in der Prävention, Rehabilitation, Therapie (u.a. Yoga und Tai-Yo-Chi®, STV-Referent

**Sven Schmieder:** Yoga-Lehrer und -ausbilder, Inhaber einer Yogapraxis

**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, Bünastr. 30 a, 01159 Dresden und zwei weitere Turnhallen in unmittelbarer Nähe (ca. fünf Minuten Fußweg), Zeit: 9:30-17:00 Uhr

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



## Das Programm im Überblick:

09:30-09:40 Uhr	Begrüßung und gemeinsames Opening		
	<b>Halle 1</b>	<b>Halle 2</b>	<b>Halle 3</b>
10:00-11:15 Uhr	<b>WS 101</b> Yoga – ein starker Rücken  Norman Sieg	<b>WS 201</b> Faszien-Workout (Schwerpunkt Rotation)  Alexandra Lauter	<b>WS 301</b> Pilates – Back to Basics  Peggy Brennecke
11:45-13:00 Uhr	<b>WS 102</b> Yoga für gesunde Schultern  Sven Schmieder	<b>WS 202</b> Deep Work (Akzent Kräftigung und Sensomotorik) Alexandra Lauter	<b>WS 302</b> Pilates mit dem Theraband  Peggy Brennecke
13:00-13:45 Uhr	Mittagspause		
13:45-15:00 Uhr	<b>WS 103</b> Yoga im Gesundheitssport  Norman Sieg	<b>WS 203</b> Neuro- Mobility  Alexandra Lauter	<b>WS 303</b> Pilates für Senioren  Peggy Brennecke
15:30-16:45 Uhr	<b>WS 104</b> Yoga – mehr als Gymnastik  Norman Sieg	<b>WS 204</b> Deep Stretch and Relax (Akzent Beweglichkeit) Alexandra Lauter	<b>WS 304</b> Pilates Flows  Peggy Brennecke
16:45-17:00 Uhr	Ausklang in der jeweiligen Halle		



**WS 101 Yoga – ein starker Rücken**

Um der alltäglichen Belastung unserer Wirbelsäule Stand halten zu können, müssen wir ihr Futter geben. Sie benötigt Streckung, Drehung und das Beugen in alle Richtungen. So halten wir sie flexibel und gesund. Im Workshop üben wir nach einem vorbereitenden Teil in Rückenlage mit Verweis auf die Atmung Asanas (Yogahaltungen) in verschiedenen Ausgangsstellungen. Asanas, in denen die Wirbelsäule und deren Muskulatur gefordert und genährt wird. Dabei achten wir immer auf ein festes Fundament und die Atmung. Geübt wird mit Hilfsmitteln, die bei Bedarf und nach Erläuterung des Referenten eingesetzt werden.

**WS 102 Yoga für gesunde Schultern**

Unsere Schultern sind ein Gelenkkomplex mit viel Bewegungsspielraum, der über die Jahre abnehmen kann, was die Schultern selbst und benachbarte Gelenke ungünstig belastet. Lerne in diesem Workshop wertvolle Zusammenhänge zwischen Yoga und Alltagsbewegungen kennen und welche Übungen die Schultern entlasten, stabilisieren und demzufolge auch langfristig schützen. Mit Hilfe von praktischen Übungen setzen wir das erlangte Wissen gleich in diesem Workshop um. Bereichere damit deine Asana-Praxis und deinen Alltag für gesunden Schultern.

**WS 103 Yoga im Gesundheitssport**

Der Gesundheitssport greift gern auf Übungen und Haltungen aus der Jahrtausend alten yogischen Lebensphilosophie zurück, die über die Jahre hinweg den Lebensansprüchen im Westen angepasst wurde. Klassische Yogahaltungen (Asanas) unter Einbeziehung einer Basisatmung und einfacher Atemregulationen werden in diesem Workshop demonstriert, erklärt, geübt und vertieft. Der Teilnehmer erhält Korrekturen und übt mit Hilfsmitteln, die bei Bedarf und nach Erläuterung des Referenten eingesetzt werden.

**WS 104 Yoga – mehr als Gymnastik**

YOGA ist abgeleitet von yui (verbinden, zusammenführen, zusammenhalten) und bedeutet „Einssein“. Zum klassischen und zeitgenössischen Hathayoga gehören neben eher körperlichen Praktiken, wie Asana und Pranayama (Atemtechniken), auch geistige Vorgänge, wie Konzentration und Meditation (auch unter „Raja Yoga“ bekannt).

Wir lernen im Workshop physische und mentale Aspekte des Yoga kennen - ein Ansatz, um unseren Körper achtsamer wahrzunehmen. Das ermöglicht, nicht sofort sicht- oder hörbare organische und psychisch-seelische (auch stressbedingte) Leiden zum Abklingen zu bringen bzw. daraus sich oft entwickelnde schwerwiegendere Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen.

**WS 201 Faszien-Workout (Schwerpunkt Rotation)**

In diesem Workout werden die Faszien (Bindegewebe) in 5 verschiedenen Stundenphasen „vorbereitet, aktiviert, bewegt, entspannt und gedehnt“. Der Teilnehmer erfährt Entschleunigung und Entspannung. Bewegungen werden verbessert, Körperwahrnehmung wird geschult, um damit mehr Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit zu erlangen.



**WS 202 Deep Work (Akzent Kräftigung und Sensomotorik)**

In diesem Workshop wird nach dem „Yin und Yang“-Prinzip gearbeitet. „Anspannen-Entspannen“ - „Einatmen-Ausatmen“, „Hoch-Tief“... Bewegung im Fluss der bewussten Atmung. Schwungübungen und Halteübungen werden kombiniert, Kraft mit Dehnung vereint, ein Workshop rund um Körper und Geist.

**WS 203 Neuro-Mobility**

Das Zentrale Nervensystem spielt bei Bewegungen und der Stabilisierung des Körpers die entscheidende Rolle und ist die steuernde Instanz des menschlichen Körpers. Nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag ist eine optimale Beweglichkeit ein entscheidender Faktor um Bewegungsaufgaben ohne Schmerz und Kompensationen effizient zu lösen. In diesem Workshop werden Methoden erarbeitet, durch die das Gehirn wieder mehr Beweglichkeit zulässt.

**WS 204 Deep Stretch and Relax (Akzent Beweglichkeit)**

In diesem Workshop liegt der Fokus sowohl auf lang gehaltenen Dehnpositionen als auch auf kleinen „flows“, die den Körper flexibler und beweglicher machen und den Geist entspannen lassen.

**WS 301 Pilates- Back to Basics**

Höher, schneller, weiter? Nein, in diesem WS erfährst Du, warum es sinnvoll ist, immer mal wieder zu den Basics im Pilatetraining zurück zu kehren. Die Grundübungen bewusst erarbeiten, wahrnehmen und in deinen Möglichkeiten ausbauen – nicht unbedingt einfacher, aber wirkungsvoller... Probiere es aus!

**WS 302 Pilates mit dem Theraband**

Mit Hilfe des Therabandes können diese Übungen noch effektiver und abwechslungsreicher gestaltet werden. Übungen gegen den Widerstand des Bandes stärken und stabilisieren die Muskulatur, fördern die intramuskuläre Koordination, die Motorik und mobilisieren gleichzeitig die Gelenke. Erlebe eine wohltuende Stunde für deinen Rücken und kehre mit neuen Ideen in Deine eigenen Trainingsstunden zurück.

**WS 303 Pilates für Senioren**

Bei gesundheitlichen und altersbedingten Einschränkungen können nicht mehr alle Pilatesübungen in ihrer originalen Form ausgeführt werden. Im Workshop werden Übungen zielgruppenorientiert präsentiert und sinnvolle Alternativen bzw. Variationen vorgestellt.

Besonderes Augenmerk wird einerseits auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Extremitäten in verschiedenen Ausgangsstellungen gelegt, andererseits auch auf Übungen mit individueller Modifikation zur Steigerung der Kraft, Verbesserung der Stabilität und Balance.

**WS 304 Pilates Flow**

Ähnlich dem Sonnengruß im Yoga erarbeiten wir eine Abfolge in ihren Einzelementen und



fügen diese dann zum Schluss zu einem wohltuenden Flow zusammen, den Du dann ganz in Deinem eigenen Tempo und Rhythmus turnen und genießen kannst. Wir runden diesen WS mit einer Entspannung zum Nachspüren und wohlfühlen ab. Viel Spaß dabei!

#### HINWEISE ZUR ANMELDUNG

**ACHTUNG:** Für die BODYMIND-CONVENTION 2020 wird um **schriftliche Anmeldung mit separatem Anmeldeformular** gebeten, auf dem die gewünschten Workshops eingetragen werden müssen (siehe folgende Seite).

**Rückfragen:** Dr. Reinhard Weber, Tel. 03 41 - 14 93 86 65

#### TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

	Mitglieder STV / Gymcard	LSB-Mitglieder	Regulärer Preis
<b>Frühbucher</b>	45,00 €	55,00 €	<b>65,00 €</b>
<b>Normalbucher</b>	55,00 €	60,00 €	<b>70,00 €</b>



# ANMELDUNG



Hiermit melde ich mich für die 7. BODYMIND CONVENTION des STV (Lg.-Nr. RW 21-130) an:

## Teilnahmegebühr / Organisationspauschale

	Mitgl. STV / Gymcard	LSB-Mitglieder	Regulärer Preis
<b>Frühbucher:</b>	<input type="checkbox"/> 45,00 €	<input type="checkbox"/> 55,00 €	<input type="checkbox"/> <b>65,00 €</b>
<b>Normalbucher:</b>	<input type="checkbox"/> 55,00 €	<input type="checkbox"/> 60,00 €	<input type="checkbox"/> <b>70,00 €</b>

.....  
Name

.....  
Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ / Ort

.....  
Telefon

.....  
Geburtsdatum

.....  
E-Mail

.....  
GYMCARD-Nr.

.....  
Verein / Organisation

Stempel Verein
----------------

Folgende Workshops buche ich verbindlich (bitte WS-Nr. eintragen):

## Rücktrittsbestimmungen

	1. Wahl	2. Wahl
10:00-11:15 Uhr	.....	.....
11:45-13:00 Uhr	.....	.....
13:45-15:00 Uhr	.....	.....
15:30-16:45 Uhr	.....	.....

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Absage durch den Teilnehmer bis Meldeschluss wird die Teilnahmegebühr komplett zurück erstattet. Bei Absage bis 8 Kalendertage (Posteingang) vor Veranstaltungstermin werden 50 % der Teilnahmegebühr als Stornogebühr einbehalten. Bei einer späteren Absage erfolgt keine Rückerstattung, außer bei Krankheit mit Nachweis.

## SEPA-Lastschriftmandat

**Gläubiger-ID: DE53 ZZZ 00 000 76 83 22**

Ich ermächtige den Sächsischen Turn-Verband e.V., die Teilnahmegebühr für Lg.-Nr. RW 21-130 von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen (Termin der Abbuchung: 08.05.2020). Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sächsischen Turn-Verband e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

## Angaben zum Kontoinhaber:

(bei vom Teilnehmer abweichender Rechnungsadresse)

.....  
Name des Kontoinhabers

.....  
Anschrift

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN-Nr.

.....  
Ort / Datum

.....  
Unterschrift Kontobevollmächtigte/r