

6. STV-BODYMIND-CONVENTION

GYMWELT 

LEHRGANGSNUMMER

RW 20-84

TERMIN

18.04.2020 / Dresden

Frühbucher: 28.02.2020

FORTBILDUNG 8 LE

Meldeschluss: 27.03.2020

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		
	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00-11:15 Uhr	WS 101 Yoga – ein starker Rücken Norman Sieg	WS 201 Faszien-Workout (Schwerpunkt Rotation) Alexandra Lauter	WS 301 Pilates – Back to Basics Peggy Brennecke
11:45-13:00 Uhr	WS 102 Yoga für gesunde Schultern Sven Schmieder	WS 202 Deep Work (Akzent Kräftigung und Sensomotorik) Alexandra Lauter	WS 302 Pilates mit dem Theraband Peggy Brennecke
13:00-13:45 Uhr	Mittagspause		
13:45-15:00 Uhr	WS 103 Yoga im Gesundheitssport Norman Sieg	WS 203 Neuro- Mobility Alexandra Lauter	WS 303 Pilates für Senioren Peggy Brennecke
15:30-16:45 Uhr	WS 104 Yoga – mehr als Gymnastik Norman Sieg	WS 204 Deep Stretch and Relax (Akzent Beweglichkeit) Alexandra Lauter	WS 304 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
Frühbucher	45,00 €	55,00 €	65,00 €
Normalbucher	55,00 €	60,00 €	70,00 €

