

7. STV-BODYMIND-CONVENTION

GYMWELT 

LEHRGANGSNUMMER

RW 21-130

TERMIN

16.10.2021 / Dresden

Meldeschluss: 03.10.2021

FORTBILDUNG 8 LE

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 8 Workshopthemen kann das Fortbildungsprogramm individuell zusammengestellt werden.

REFERENTINNEN

Alexandra Lauter:

Referentin und Fitness-Presenterin im In- und Ausland, Neuro-Mobility-Trainerin, Faszien-trainerin, Yoga-Lehrerin / DTB-Referentin / DrumsAlive-Mastertrainer / Massagetherapeu-tin, Inhaberin des „La-wecos Gesundheits- und Bewegungsstudios“ in Burgschwalbach

Nadine Mandoki / BGM neo:

Physiotherapeutin, Osteopathin, sektorale Heilpraktikerin

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 eine weitere Turn-hallen 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 Gesund-heit, 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
10:00-11:15 Uhr	WS 101 Yoga – ein starker Rücken Nadine Mandoki	WS 201 Faszien-Workout (Schwerpunkt Rotation) Alexandra Lauter
11:45-13:00 Uhr	WS 102 Yoga für gesunde Schultern Nadine Mandoki	WS 202 Deep Work (Akzent Kräftigung und Sensomotorik) Alexandra Lauter
13:00-13:45 Uhr	Mittagspause	
13:45-15:00 Uhr	WS 303 Pilates für Senioren Nadine Mandoki	WS 203 Neuro- Mobility Alexandra Lauter
15:30-16:45 Uhr	WS 304 Pilates Flows Nadine Mandoki	WS 204 Deep Stretch and Relax (Akzent Beweglichkeit) Alexandra Lauter
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 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 Einzelelementen 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!

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.

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Achtung: Für die BODYMIND-CONVENTION 2021 wird um schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular gebeten, auf dem die gewünschten Workshops eingetragen werden (siehe folgende Seite).

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

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

Mitglieder STV / Gymcard
55,00 €

LSB-Mitglieder
60,00 €

Regulärer Preis
70,00 €





ANMELDUNG



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

Teilnahmegebühr / Organisationspauschale

Mitglieder STV / Gymcard
 55,00 €

LSB-Mitglieder
 60,00 €

Regulärer Preis
 70,00 €

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

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.

10:00-11:15 Uhr

.....

.....

11:45-13:00 Uhr

.....

.....

13:45-15:00 Uhr

.....

.....

15:30-16:45 Uhr

.....

.....

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. 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

IBAN-Nr. DE []

IBAN-Nr.

Ort / Datum

Unterschrift Kontobevollmächtigte/r