

Samstag, 13. Oktober 2018

Meldeschluss: 01.10.2018

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
1	<p><b>Rückentraining trifft Faszienstretch</b></p> <p>Die Stärkung der Rückenmuskulatur sowie das gezielte Training der sie umgebenden Strukturen, sprich der Faszien, sind ausschlaggebend für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates. Mit diesem Programm wirst Du stabil und beweglich zugleich.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Edith Lang
		LZV: All S P FuG
2	<p><b>HIT-Training</b></p> <p>Das effektive Programm für mehr Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Ideal zur Fettverbrennung. Nur 30 Minuten intensive Bewegung, danach 30 Minuten Stretch, Beweglichkeitstraining oder Faszien ausrollen. Lerne verschiedene Möglichkeiten des Stundenaufbaus kennen.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Edith Lang
		LZV: All P FuG
3	<p><b>Move &amp; Strecht</b></p> <p>Move &amp; Stretch ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem die einzelnen Bewegungen passend zur Musik fließend ineinander übergehen. Abgerundet wird das Ganze mit Floorwork.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Martine Krenz
		LZV: All S P FuG
4	<p><b>Salsation</b></p> <p>Salsation ist ein Mix aus unterschiedlichen Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Elementen des funktionellen Trainings.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Martine Krenz
		LZV: All FuG
5	<p><b>Flexi-Bar-Training für Einsteiger</b></p> <p>Erlern wird grundsätzlich das richtige Halten und Schwingen des Flexi-Bar-Stabes. Durch einfache Grundübungen wird der Einstieg in die „spürbaren“ positiven Wirkungen erlernt. Es werden alle Bereiche des Trainings mit dem Flexi-Bar erläutert und durch leicht erlernbare Schwungübungen Beispiele für die verschiedenen positiven Wirkungen erarbeitet.</p> <p><b>Bitte Turnmatte, Turnschuhe aber <u>keine</u> eigenen Stäbe mitbringen!</b></p>	Wolfgang Götz
		LZV: All S P FuG
6	<p><b>Training mit dem Flexi-Bar - Aufbau-Workshop</b> (auch für Anfänger geeignet!)</p> <p>In diesem Aufbau-Workshop werden die Grundübungen gezeigt, wiederholt und darauf aufgebaut. Es wird auf die vielfältigen Möglichkeiten der Anwendung des Flexi-Bar eingegangen. Komplexere und anspruchsvollere Übungen mit dem Schwungstab werden erklärt und erlernt. Anhand eines durchgehenden Trainings wird ein komplettes Stundenbild, z.B. „Rückentraining“, „Beweglichkeits-, Mobilisationstraining“, „Krafttraining“ durchgeführt.</p> <p><b>Bitte Turnmatte, Turnschuhe aber <u>keine</u> eigenen Stäbe mitbringen!</b></p>	Wolfgang Götz
		LZV: All S P FuG
7	<p><b>Ernährung - Nahrung für Muskel, Faszien, Gelenke und Knochen</b></p> <p>Das Thema "Ernährung" ist ein viel diskutierter "Dauerbrenner" im Breiten- und Leistungssport. Ernährung als Grundlage für die Bereitstellung von Energie im Sport und in der Regeneration ist ein wichtiger Bestandteil der Trainingsvorbereitung. Gerade der ausgewogenen Kombination von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett kommt bei der Ernährung eine besondere Bedeutung zu. Kann eine ausgewogene Sporternährung über die Nahrung aufgenommen werden, oder sind zusätzliche Präparate notwendig. Gibt es verschiedene Ansätze für unterschiedliche Sportarten.</p>	Kerstin Rosenbaum
		LZV: All S P FuG
8	<p><b>Smarter trainieren durch Herzfrequenz gesteuertes Training</b></p> <p>Bewegung in der richtigen Belastungsintensität ist die Voraussetzung für das Erreichen von Zielen sowie für ein sicheres und gesundes Training. Moderne technische Entwicklungen haben längst Einzug in den Breiten-, Gesundheits- und Leistungssport gehalten. Durch den richtigen Einsatz können diese unser Training besser planbar und effektiver machen.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Pit Rosenbaum
		LZV: All S P FuG

<b>9</b>	<b>Sportliche Leistung verbessern durch EMS Training</b>	<b>Pit Rosenbaum</b>
	EMS steht für „Elektro-Myo-Stimulation“ (elektrische-Muskel-Aktivierung). Eine innovative „spannende“ Methode ist das Ganzkörper-Training mit elektrischer Muskelstimulation (EMS). Dabei bewirken elektrische Impulse ein zeitgleiches Training aller großen Muskelgruppen - eine hocheffektive und äußerst effiziente Methode. Die Anwendungsbereiche für EMS Training reichen von Therapie und Behandlung von z.B. Rückenpatienten bis hin zum Muskelaufbau und Kraftsteigerung von Athleten im Breiten- und Leistungssport.	
	<b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b>	LZV: <b>All P FuG</b>
<b>10</b>	<b>Balancetraining durch Gehvariationen für Seniorengruppen</b>	<b>Karin Rupp</b>
	Beim täglichen Gehen, z.B. in unebenem Gelände, ist unser Gleichgewichtssystem ständig, für uns ganz unbewusst, Herausforderungen ausgesetzt. Schritte müssen reaktionsschnell und variabel gesetzt werden. In diesem Workshop führen wir Gehvariationen durch, die sich für das Aufwärmen in Seniorengruppen eignen.	
	<b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b>	LZV: <b>All S P FuG</b>
<b>11</b>	<b>Spielerische Übungen zum Balancetraining in Seniorengruppen</b>	<b>Karin Rupp</b>
	Mit spielerischen Übungen treten die Teilnehmer in Seniorensportgruppen miteinander in Kontakt und bieten Gelegenheit miteinander Spaß zu haben. Umso besser wenn gleichzeitig Balance trainiert werden kann, was für die Alltagsbewältigung mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird. In diesem Workshop führen wir spielerische Übungen durch, die sich z.B. für den Ausklang der Seniorenstunde eignen.	
	<b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b>	LZV: <b>All S P FuG</b>
<b>12</b>	<b>Insideflow</b>	<b>Birgit Wegmann</b>
	Diese Einheit ist abgeleitet von Vinyasa Flow. Es entsteht eine Symbiose aus Tradition und Moderne! Eine Vinyasa Flow - Abfolge wird mit moderner Musik als eine perfekte „Symphonie“ durchgeführt. Passend zum Songtext gibt es auch ein Thema. Lasse Deinen Atem mit hingabevollen Bewegungen verschmelzen und finde zu Deinem inneren Fluss!	
	<b>Bitte Yogamatte mitbringen!</b>	LZV: <b>All S P FuG</b>
<b>13</b>	<b>WarmUp- and CoolDown-Dances (Hip Hop meets Basketball)</b>	<b>Herta Wagner</b>
	Anstelle üblichen Rundenlaufens und gewohnter Gymnastik werden verschiedene kleine Tanzchoreographien für Jung und Alt unterschiedlicher Stile in vorgefertigter oder kreativer Form mit unterschiedlicher konditioneller Anforderung bzw. meditativ eingeübt und Variationsmöglichkeiten aufgezeigt.	
	<b>Bitte Basketball mitbringen!</b>	LZV: <b>All P FuG</b>
<b>14</b>	<b>Blockaden lösen durch EFT und PNF</b>	<b>Herta Wagner</b>
	Mensch, sei gut zu deinem Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Theresa von Avila) EFT (Emotional Freedom Techniques) nach Garry Craig ist eine Klopfakupressurmethode, die vor allem der Entspannung und Lösung emotionaler Probleme mit körperlichen Folgebeschwerden dient, indem der Energiefluss in den Meridianen ins Gleichgewicht gebracht wird. PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) nach Dr. Daniel Gärtner fördert die körperliche Beweglichkeit durch ein neuartiges dynamisches Dehnprogramm namens CRAC, indem zuerst der Agonist (kontrahierter Muskel) zusätzlich angespannt wird, danach der Antagonist (der nicht zu dehnende Muskel) kontrahiert wird und nach einer kurzen Relax-Phase der zu bearbeitende Muskel noch statisch gedehnt wird.	
	<b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b>	LZV: <b>All S P FuG</b>

# Aktionstag 2018

## Beschreibung der Workshops



Sonntag, 14. Oktober 2018

Meldeschluss: 01.10.2018

**Pflichtprogramm für Teilnehmer mit Lizenzverlängerung (mit 15 LE/UE)**

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in					
99	<b>Refreshing der Ersten-Hilfe im Breitensport</b> Vermittlung und Auffrischung von Erste-Hilfe-Kenntnissen, die in einer Sportstunde auftreten können.	<b>Manuela Odendahl</b>	LZV:	All	S	P	FuG
	<b>Wissenswertes über die Sportlizenzen</b> Informationen über die Regelungen im Lizenzwesen des Bayerischen Turnverbands	<b>Manfred Odendahl</b>	LZV:	All	S	P	FuG
	<b>Kleine Spiele zum Aufwärmen/Ausklang der Sportstunde</b> Kleine Spiele sind nicht nur etwas für Kinder und Jugendliche, sondern können auch für Erwachsene und Senioren eingesetzt werden. Hier erhaltet ihr Tipps wie man diese kleinen Spiele zum Aufwärmen und auch zum Ausklang der Sportstunde verwenden kann.	<b>Manfred Odendahl</b>	LZV:	All	S	P	FuG

### Legende:

**All** = Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene / Älter u. Kinder / Jugendliche

**S** = Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere

**P** = Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alle Profile) und Pluspunkt Gesundheit

**FuG** = Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)