

Referent:innen



Daniela Ripperger

- Expertin für rückengerechte Verhältnisprävention, Ergonomie und Rückengesundheit
- Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin
- Lizenzierte Sport- und Fitnesstrainerin
- Fitnesspresenter & Dozentin
- Trigger Coach

Annett Suchla-van Dortmund

- Rückenschul- und Kursleiterin Beckenbodengymnastik
- Bereichsleitung Group Fitness/Firmenfitness
- Fachübungsleiter für Herzsportgruppen
- Klassische Ballettausbildung
- DFAV Ausbildung Aerobic und Yogalehrerin (BYV)

Ellen Bünger

- Entwicklung & Durchführung von Ernährungsschulungen
- Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement
- Gesundheitspädagogin (BA)
- Systemische Beraterin (MA)
- Ernährungscoach

Ralf Brückmann

- Geschäftsführer Tanzschule und Tanzausbildungsbetrieb Heidi's Tanztreff GmbH
- Ausbildung zum Tanzlehrer und Tanzsporttrainer
- Praktischer und theoretischer Ausbildungslehrer
- Tanz- und Turniertanz-Erfahrung seit 40 Jahren
- Weiterbildung in vielen Tanzrichtungen

Nicole Prinz

- Systemische Beraterin und Entspannungspädagogin
- Trainerin für Qi Gong, PME und AT, ZENbo® Balance
- Langjährige Erfahrung im medizinischen Bereich
- Meditations- und Achtsamkeitstrainerin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie

Programm



09:30 - 10:00 Uhr Anmeldung

10:00 - 10:10 Uhr Begrüßung

10:15 - 12:15 Uhr Workshop-Phase 1

- 1.1 TOGU®-Stabilisations- und Koordinationszirkel
- 1.2 Warm-Up-Variationen mit und ohne Musik
- 1.3 Gesunde Ernährung und gesundes Snacken*

12:15 - 13:00 Uhr Mittagspause

13:00 - 15:00 Uhr Workshop-Phase 2

- 2.1 TOGU®-Rückentraining*
- 2.2 Latin-Solo
- 2.3 Bewegt entspannt

15:00 - 15:15 Uhr Pause

15:15 - 17:15 Uhr Workshop-Phase 3

- 3.1 Neurozentriertes Training
- 3.2 Jive-Bunny-Rock-Solo
- 3.3 Quick Relax - Stress im Griff*

Anmeldung und Teilnahme:

Die Teilnahmegebühr beträgt 79 EUR inkl. Mittagessen. Anmeldung unter <https://t1p.de/ATGesundheit23>.

Die Teilnahme wird für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen ÜL-C Breitensport Erwachsene/Ältere und ÜL-B Sport in der Prävention - Gesundheitstraining Erwachsene/Ältere des Landessportbundes Hessen mit 8 LE anerkannt.

*Die Workshops 1.3, 2.1 und 3.3 werden von zwei Gebärdensprachdolmetscher:innen begleitet.



21. Aktionstag GESUNDHEIT & BEWEGUNG

3. Oktober 2023

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V.

Bildungsakademie des lsb h e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
Tel. 069 6789-3500
Internet: www.sport-erlebnisse.de

©AdobeStock_572071647



Workshophemen

1.1 TOGU®-Stabilisations- und Koordinationszirkel

Daniela Ripperger

Was bedeutet „fit sein“ für uns im Alltag? Es reicht nicht aus, dies nur an den Komponenten Kraft und Ausdauer zu messen. Stabilisation und Koordination sind wichtig für eine vollständige körperliche Leistungsfähigkeit, eine gesunde Bewegungsfreiheit und sichere Haltung. Durch das ausgewogene Zusammenspiel von Tiefen- und Oberflächenmuskulatur, kann langfristig Verletzungsgefahren vorgebeugt, ein aufrechter Gang und eine stabile Haltung verbessert werden.

In diesem Workshop wird dies anhand eines Stationstrainings trainiert und kann mit verschiedenem Equipment von TOGU® ausprobiert werden.

1.2 Warm-Up-Variationen mit und ohne Musik

Annett Suchla-van Dortmont

In diesem Workshop erhalten Sie zahlreiche Inputs für ein gelungenes Warm-up, welches für fast alle Kursinhalte passt. Sie lernen Variationen kennen, die für die Teilnehmenden gut umsetzbar sind und gleichzeitig den Raum einbinden. Es werden Abfolgen von Armbewegungen gezeigt, die einfache Schrittkombinationen interessant und abwechslungsreich gestalten. Es werden die klassischen Aerobic-Schritte genutzt und aufgepeppt. Auch die Musikauswahl spielt eine belebende Rolle – ob aktuelle Hits, im 3/4- oder 4/4-Takt, ohne Musik oder mit eigenen Klängen. Ein gutes Warm-up entscheidet den Kursverlauf und die Stimmung der Teilnehmenden.

1.3 Gesunde Ernährung und gesundes Snacken

Ellen Bünger

In diesem interaktiven Workshop werden gemeinsam unterschiedliche praxisrelevante Ansätze erarbeitet, wie eine gesunde und Ihren Zielen entsprechende Ernährung im Spannungsfeld Arbeit, Familie und Freizeit möglich sein kann. Nach einem kurzen theoretischen Input definieren Sie Ihr persönliches Ernährungsziel und reflektieren und analysieren Ihren aktuellen Ernährungsalltag. In Kleingruppen wird zudem erarbeitet, wie Sie durch bereits kleine Veränderungen viel bewirken können! Sie werden mit Rezepten, praktischen Tipps und Wochenplänen ausgestattet und erhalten Best-Practise-Beispiele. Ihre individuellen und aktuellen Fragen, insbesondere auch zu Ernährung im sportlichen Alltag werden hier beantwortet.

*Dieser Workshop wird von zwei Gebärdensprachdolmetscher:innen begleitet.

2.1 TOGU®-Rückentraining

Daniela Ripperger

Zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Vorbeugung von Rücken- und Gelenkschmerzen ist regelmäßige Bewegung und leichter Ausdauersport sehr wichtig. Mangelnde Bewegung und Belastung im Beruf sind die häufigsten Ursachen, die zur Schwächung des Rückens führen. Eine gut entwickelte Rückenmuskulatur sowie der umliegenden Strukturen sind wichtig, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, Muskeldysbalancen und Verkürzungen sowie Haltungsschäden vorzubeugen.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man dies durch den Einsatz verschiedener TOGU®-Materialien erreichen kann. Es werden Übungen demonstriert und ausprobiert, die für ein gesamtes Trainingsprogramm oder gezielt für die Stärkung einzelner Bereiche geeignet sind.

*Der Workshop wird von zwei Gebärdensprachdolmetscherinnen begleitet.

2.2 Latin-Solo

Ralf Brückmann

Dieses Tanz-Format ist eine sehr gute Möglichkeit, sich ohne Partner tänzerisch bewegen und entfalten zu können. Zu flotter Musik werden Schrittelemente aus den beliebtesten lateinamerikanischen Tänzen wie z.B. Chacha, Bachata und Salsa gezeigt und daraus gemeinsam eine moderne Choreographie gestaltet. Einzelne Elemente oder gar eine ganze Abfolge können in die eigenen Übungsstunden integriert werden. Es eignet sich gleichermaßen für Männer wie für Frauen.

2.3 Bewegt entspannt

Nicole Prinz

In diesem Workshop geht es um das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bei sanftem Herz-Kreislauf-Training und gelenkschonenden Bewegungen. Diese bringen Wohlbefinden, neue Kraft und Harmonie. Sanfte Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Yoga sowie Dehnungsübungen gleichen Körper und Geist auch auf energetischer Ebene aus, wirken stressreduzierend und machen den Körper geschmeidig.

Eine Balance im Leben zu finden zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung kann eine gute Lösung sein, um besser mit Stress und Belastungen umzugehen.

Sie können pro Phase an einem Workshop teilnehmen. Bitte geben Sie Ihren Erst- und Zweitwunsch bei der Anmeldung an. Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage (Kursnr. 23.203.02).

3.1 Neurozentriertes Training

Daniela Ripperger

Beim neurozentrierten Training geht man davon aus, dass Bewegungen und Schmerzen im Gehirn entstehen. Das Gehirn steuert alles, was wir machen, fühlen, denken und wie wir uns bewegen. Dadurch entsteht in unserem Gehirn eine Art Fahrplan, Landkarte, die für jeden Menschen individuell gestaltet ist. Um diese zu Verbessern bzw. ändern zu können kommt das neurozentrierte Training ins Spiel.

Hier wird durch gezielte Übungen, die man in den Alltag oder eine Kursstunde einbinden kann, versucht, die Leistungsfähigkeit zu verbessern. In diesem Workshop wird diese Trainingsform in Theorie sowie Praxis vermittelt. Durch die entsprechenden Tests können Sie somit direkt einen Vergleich erkennen bzw. spüren.

3.2 Jive-Bunny-Rock-Solo

Ralf Brückmann

Diese Variante von „Rock the Billy“ ist ein Tanz-Fitness-Workout mit den Tanz- und Musikrichtungen Swing, Rock´n´Roll und Boogie Woogie. Es werden verschiedene Schrittfolgen erarbeitet und gemeinsam kleine Choreografien einstudiert. Sie erleben viel Abwechslung und Übungsmuster, die in den eigenen Unterricht z.B. im Aufwärm-Teil oder als Stunden-schwerpunkt integriert werden können. Dieser Workshop lässt Klassiker und moderne Musik neu aufleben, ist geeignet für Jung und Alt, Tänzer:innen oder Neulinge und macht diese Fitness-Variante zu einem einzigartigen Erlebnis.

3.3 Quick Relax - Stress im Griff

Nicole Prinz

Wer kennt das nicht: Schon morgens ist die To-Do-Liste länger als der eigene Arm und jeder will etwas: die Familie, der Job, die Hobbies. Oft überholen wir uns selbst im alltäglichen Hin und Her. Umso wichtiger ist es innezuhalten und für Stressreduktion zu sorgen. Das hat Auswirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden. Zu viel davon kann sogar krank machen. In diesem Workshop werden schnell erlernbare Übungen gezeigt, die im Alltag sofort helfen können, Stress und Anspannung abzubauen. Kurze prägnante Übungen für eine sofortige Hilfe. Zudem werden Segmente aus Stressmanagement, Meditation und Achtsamkeit vereint.

*Der Workshop wird von zwei Gebärdensprachdolmetscherinnen begleitet.