

Health & Fitness Special Samstag, 5. April 2025 von 14.00 bis 19.00 Uhr

Landesturnschule Trappenkamp

Lessingstraße 5 • 24610 Trappenkamp

Health & Fitness Special am 5. April 2025 – Landesturnschule Trappenkamp



ONLINE-ANMELDUNG

Wann?	Referentin Claudia Heller DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat	Referentin Petra Krambeck DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat
um 14.00 Uhr	Begrüßung	
14.15 bis 15.15	Pilates Die Pilates-Methode besteht aus vielen verschiedenen Arten des Körpertrainings und festen Prinzipien. Lerne diese kennen und setze sie in einem Pilates-Workout mit fließenden Übungsübergängen um.	Dreamteam Theraband und Stuhl Rund um den Stuhl und das Theraband experimentieren wir mit den Möglichkeiten, die diese beiden Sportgeräte im Seniorenbereich zusammen ermöglichen. Kann ich alle wichtigen Muskelgruppen berücksichtigen? Wir finden es heraus.
15.30 bis 16.30	BBP Rund um den Kursdauerbrenner „Bauch, Beine, Po“ wird es sich in dieser Workshopeinheit drehen. Im Übungsflow, mit dem eigenen Körper und Zusatzequipment, wirst Du diese Einheit erleben.	Wie korrigiere ich richtig? Zurecht ein Dauerbrenner in unseren Sportstunden, egal ob jung oder alt. Alle unsere Teilnehmer*innen sollten die Übungen korrekt ausführen. Doch was heißt das überhaupt? Welche Formulierungen wähle ich zum Ansagen und/oder Korrigieren einer Übung? Ist fast korrekt noch ok, und ab wann wird gar nicht korrekt gefährlich? Diesen und anderen Fragen gehen wir praktisch auf den Grund.
16.30 – 16.45 Uhr	Pause mit gesundem Snack	
16.45 bis 17.45	Step-Aerobic (für fortgeschrittene Anfänger) Eine Choreographieeinheit zum Mitnehmen für Dich und Deine Step-Aerobic-Kurse. Wir erarbeiten Schrittvarianten, fügen diese zusammen und erfahren abschließend ein auf die Musik abgestimmtes Choreographiefinale. Lasse Dich überraschen!	Der entspannte Beckenboden Der entspannte Beckenboden ist in vielerlei Hinsicht im Alltag sehr wichtig. Es gilt auch für diese Muskelgruppe, dass sie sich sowohl anspannen als auch entspannen kann. Ist dies nicht im ausgewogenen Ausmaß möglich oder gibt es gar eine Dauerspannung im Beckenboden sind Dysbalancen und Probleme vorprogrammiert. Wir üben gemeinsam die Entspannung des Beckenbodens und wollen dies vor allem wieder wahrnehmbar und erlebbar machen.
18.00 bis 19.00	Sensitive Workout, Stretch, Faszien & Relax Diese abschließende Einheit führt dich kurzweilig durch ein leichtes, fließendes Workout und nimmt einen großen, regenerativen Anteil mit „Stretch, Faszien & Relax“ mit auf.	Die Vielfalt der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen Wir probieren gemeinsamen mehrere Varianten der PME nach Jacobsen aus. Eine Idee für die Einführung in diese Entspannungsmethode, zwei kurze Varianten und eine lange Variante. Am Ende seid ihr dann sicher ganz entspannt und mit neuem Impulsen für eure Arbeit im Verein versorgt.



- Du brauchst Inspiration für deine Sportgruppen?
- Du tummelst dich im Fitness-Bereich genauso wie in der Gesundheitssparte deines Vereins?

Dann bist du hier genau richtig.

Wähle zwischen den Workshops aus den Bereichen Pilates, Bauch-Beine-Po, Step-Aerobic, sensitives Workout, Theraband & Stuhl, korrekte Übungen, entspannter Beckenboden und progressive Muskelentspannung. Sicher ist auch für dich etwas dabei, was du in deinen eigenen Sportgruppen anwenden kannst.

Freue dich auf einen informativen und spannenden Nachmittag!

MELDE DICH JETZT ONLINE AN!

www.shtv.de/h-f-s



Die Gebühr für das H&F Special beträgt 55,- €.

Anerkennung für die Lizenzverlängerung: Der Schleswig-Holsteinische Turnverband erkennt die Tagesveranstaltung als Fortbildung mit 6 LE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an: Übungsleiter-C, Trainer C Breitensport, Übungsleiter-B (Sport i. d. Prävention)