

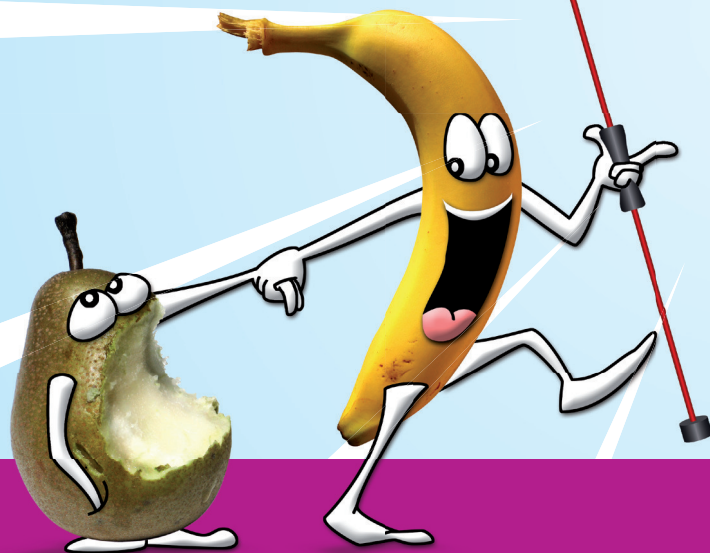
3. aktionstag

fit isst mit

samstag, 02. juni 2012, 09.30–17.00 uhr

Das **Bildungswerk Sport** in **Rheinland-Pfalz** *sorgt...*

- für mehr Gesundheit in unserer Gesellschaft;
- für mehr soziale Kompetenz bei den Menschen;
- für mehr Integration in unserem Land;
- für mehr Begegnungen zwischen Individuen;
- für mehr Mobilität und Kontakt zwischen Personen unterschiedlicher Kulturen.



bewegen-entspannen-genießen
Idar-Oberstein

50 € für Kooperationsvereine
75 € Standard
JEWELNS INKLUSIVE
FINGERFOOD-BUFFET!

Der Aktionstag wird mit **8 LE** zur **Verlängerung der Übungsleiterlizenz** anerkannt!



Deine Stelle für

Anmeldung
und **Beratung:**

bildungswerk
des lsb rheinland-pfalz e.v.

rheinallee 1, 55116 mainz
anmeldung@bildungswerksport.de
fon: 06131 · 2814370 fax: 06131 · 2814376

uhrzeit	workshop 1	workshop 2	workshop 3
09.30 – 10.30 Uhr	Impulsvortrag: Life Kinetik - Training zum Multitasking-Profi - Susanne Dasbach -		
10.45 – 12.00 Uhr	BBP Bodyshaping - Anja Schacherer -	Life Kinetik-Präsentation - Susanne Dasbach -	Zumba® - Vera Orth -
12.15 – 13.15 Uhr	Jo-Jo mein bester Feind Ernährung nach dem persönlichen Stoffwechsel - Evelyne Augustin -		
13.15 – 14.00 Uhr	FINGERFOOD-BUFFET		
14.00 – 15.15 Uhr	Flexi-Bar - Rosi Kull -	MindBody - ¾-Step - Vera Orth -	Taiji Qigong - Randah Appel -
15.30 – 16.45 Uhr	XCO® WALKING - Rosi Kull -	Rückenfit mit Pilates - Corina Schellenberg -	Entspannung pur - Gabriele Erlenmayer -
16.45 – 17.00 Uhr	Organisatorisches zum Abschluss		

Als das Bildungswerk Sport im Jahre 1974 als erste Weiterbildungseinrichtung im Deutschen Sport gegründet wurde, war klar: Hier entsteht etwas Richtungsweisendes und Modernes. Und auch heute hat das Bildungswerk Sport nichts von seiner Innovationskraft und Modernität verloren.

Das Bildungswerk Sport und die Sportvereine:
Deine Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit,
Sport- und Bildungsreisen sowie
berufliche Weiterbildung.





IMPULSVORTRAG

LIFE KINETIK - TRAINING ZUM MULTI-TASKING-PROFI (Susanne Dasbach)

Durch ein Bewegungstraining zur Gehirnentfaltung (Life Kinetik) ist es möglich das Gehirn fit und aktiv zu halten. Ein wenig Theorie zu den wissenschaftlichen Hintergründen, Informationen zur Trainerausbildung und praktische Übungen geben dir einen Einblick in das wirkungsvolle und spaßbesetzte Life Kinetik-Trainingskonzept.

WORKSHOPS

MINDBODY - ¾-STEP (Vera Orth)

In diesem Workshop erlebst du bekannte Grundschritte aus der Step-Aerobic im ¾-Takt ganz neu. Der Bewegungsrhythmus bestimmt die Intensität der Belastung und wirkt doch insgesamt angenehm und entspannend. Voraussetzung: Step-Aerobic-Grundkenntnisse.

LIFE KINETIK-PRÄSENTATION (Susanne Dasbach)

Durch die Übungen aus dem Life Kinetik-Programm werden an den Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Anforderungen gestellt. Durch regelmäßige Herausforderungen dieser Art entstehen im Gehirn neue Verbindungen. Dadurch wirst du kreativer, konzentrierter, aufnahmefähiger und sicherer im Umgang mit Gefahrensituationen.

ZUMBA® (Vera Orth)

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Lass dich von der Musik mitreißen und erlebe Partyfeeling bei Salsa-Tanzschritten, Hüftschwüngen und Schulterbewegungen: heiß, sexy, spannend und schweißtreibend.

JO-JO MEIN BESTER FEIND - ERNÄHRUNG NACH DEM PERSÖNLICHEN STOFFWECHSEL (Evelyne Augustin)

Erfahre in diesem Vortrag, warum Diäten auf Dauer nichts nutzen und lerne die Hintergründe verstehen, warum dies so ist und wie man nach einigen Diätversuchen wieder Ruhe in die Essgewohnheiten bringen kann. Erfahre außerdem Interessantes über „Metabolic Typing“, eine Ernährungsform, die den persönlichen Stoffwechsel berücksichtigt.

SCHWING DICH FIT MIT DEM FLEXI-BAR (Rosi Kull)

Der Wackelstab aus Glasfiber bringt Spaß in die Sporthalle und ermöglicht ein gesundes und effektives Muskeltraining. Durch die Schwingungen sprichst du insbesondere die gelenknahe Tiefenmuskulatur an. Beim Training mit dem Flexi-Bar verbindest du Kraft- und Ausdauertraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung.

BBP BODYSHAPING (Anja Schacherer)

BBP, der Klassiker, nicht nur für Frauen! Hier kannst du dein Repertoire für einen straffen Bauch, einen knackigen Po und schöne Beine auffrischen.

TAIJI QIGONG (Randah Appel)

Daoistische Übungen stärken die Gesundheit und verbessern das Gleichgewicht. Die meditativen Bewegungen kannst du im Sitzen oder im Stehen ausführen. Erlebe Ausgeglichenheit und Entspannung. Falls vorhanden, bitte ein kleines Sitzkissen mitbringen.

XCO® WALKING (Rosi Kull)

Durch dynamisches Hin- und Herbewegen wird im Innern der XCO®-Röhre ein Granulat von einer Seite zur anderen geschleudert und es entsteht ein spür- und hörbarer Impuls – der Reactive Impact. Dieser unterstützt deinen Geh- bzw. Laufrythmus und trainiert tiefer liegendes Muskel- und Bindegewebe an Armen, Schultern, Bauch und Rücken.

RÜCKENFIT MIT PILATES (Corina Schellenberg)

Rückenfitness zielt auf angemessene Kraft und eine gute segmentale Beweglichkeit. Erlebe in diesem Workshop den Flow in ausgewählten Pilatesübungen, die besonders auf die Wirbelsäulenartikulation ausgerichtet sind und freue dich auf fließende Bewegungen aus einer starken Mitte.

ENTSPANNUNG PUR (Gabriele Erlenmayer)

Hinter ungünstigen Essgewohnheiten verbergen sich häufig Unruhe, Überlastung und Stress. Die Progressive Muskelentspannung, wie auch Traumreisen bieten die Möglichkeit Spannungen abzubauen und Ausgeglichenheit zu finden. Lerne zwei besonders schöne Übungen kennen, zum Genießen und Weitergeben in deinen Kursstunden.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 3. Aktionstag „Fit isst mit“ am 02. Juni 2012 in Idar-Oberstein an.

Name u. Vorname, Verein

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum, Telefon

E-Mail-Adresse

Bitte kreuze in jeder Zeitschiene den Workshop an, an dem du gerne teilnehmen möchtest.

10.45 – 12.00 h	<input type="checkbox"/> BBP	<input type="checkbox"/> Life Kinetik	<input type="checkbox"/> Zumba®
14.00 – 15.15 h	<input type="checkbox"/> Flexi-Bar	<input type="checkbox"/> MindBody - ¾-Step	<input type="checkbox"/> Taiji Qigong
15.30 – 16.45 h	<input type="checkbox"/> XCO® WALKING	<input type="checkbox"/> Rückenfit mit Pilates	<input type="checkbox"/> Entspannung pur