

# Wir übernehmen Verantwortung für das Gemeinwohl.



© S. Heinz/PIXELIO

**LOTTO STIFTUNG  
RHEINLAND-PFALZ**

- Ein starker Partner im Land -

Lotto Rheinland-Pfalz - Stiftung • Ferdinand-Sauerbruch-Strasse 2 • 55073 Koblenz  
Dresdner Bank AG • Konto: 01 032 008 00 • BLZ: 500 800 00

1. aktionstag  
»fit isst mit«  
**12.06.2010**  
10.00 - 16.00 Uhr



**Sportzentrum  
Mombacher TV, Mainz**

**Kosten: 25 €**



Bitte schicken, faxen  
oder mailen Sie Ihre  
Anmeldung an:

Bildungswerk des LSB  
Rheinland-Pfalz e.V.  
Rheinallee 1  
55116 Mainz  
mail@Bildungswerksport.de  
Tel.: 06131-2814370  
Fax.: 06131-2814376

Uhrzeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3
10.00 – 11.00 Uhr	Informationen zum „Fit-isst-mit“-Kurskonzept - Martina Unterleiter -		Erfahrungsaustausch zum „Fit-isst-mit“ Kurskonzept - Jutta Schüller -
11.15 – 12.30 Uhr	AROMA - Helko Laux -	Walking mit dem Idogo-Stab - Michael Banuat -	Cardio-Workout - Andrea Roth -
12.45 – 14.00 Uhr	AROMA - Helko Laux -	Tai Chi Chuan - Michael Banuat -	Einsatz von Lehrmaterialien - Sibylle Brechtel -
M I T T A G S P A U S E			
14.45 – 16.00 Uhr	Fit mit dem „Wackelstab“ - Helko Laux -	Ernährung – praxisnah - Sibylle Brechtel -	Entspannung pur - Jutta Schüller -



**Infos zum „Fit-isst-mit“-Kurskonzept**  
(Martina Uherleher)

Für alle, die dieses Konzept noch gar nicht kennen.

**Erfahrungsaustausch zum „Fit-isst-mit“-Kurskonzept** (Julia Schiller)

Für alle, die 2009 an der Inböveranstaltung teilgenommen haben, oder bereits Erfahrung mit der Kombination Ernährung & Bewegung gesammelt haben.

**Aroha** (Helko Laux)

Ein moderates Ausdauertraining im ¼-Takt mit Elementen aus dem Taiji, Kung Fu, Boxen und dem neuseeländischen Kampfsport Haka. Kräftigkeits- und entspannende Armbewegungen werden im Wechsel ausgeführt.

**Walkung mit dem Idogo-Stab** (Michael Banuel)

Das Gehen mit dem IDOGO®-Stab erfordert keine bewusste Umstellung des Walkings. Sie gehen einfach los! Der Körper bringt sich dann selbst in die Mitte. Sie erreichen eine

körperliche und geistige Entspannung, während ein effektives Ausdauertraining stattfindet.

**Cardio-Workout** (Andrea Roth)

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining mit Musik und ganz viel Spaß für Wieder- oder auch Neuensteiger; für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

**Tai Chi Chuan** (Michael Banuel)

Tai Chi Chuan ist Bestandteil der TCM. Es versteht sich als Weg zur Verbesserung der Lebensqualität bzw. als Übungsweg, der geistige und körperliche Aspekte in Einklang bringt sowie das Bewusstsein für den eigenen Körper schult.

**Einsatz von Lehrmaterialien** (Sibylle Brechel)

In diesem Workshop wird das Selbsthilfeprogramm „Ich nehme ab“ der DGE vorgestellt. Es bietet Kursleitenden konkrete Anleitungen und begleitende Hilfen für eine erfolgreiche Kursgestaltung. Darüber zeigen wir, wie Lehrmaterialien (DGE/AID) die Vermittlung von Verhaltensrichtlinien für eine optimale

Lebensmittelauswahl bzw. die Gestaltung von Ernährungsempfehlungen unterstützen können.

**Fit mit dem „Wackelstab“** (Helko Laux)

Der Flexibar ermöglicht ein sehr effektives Training zur Stabilisierung des Rumpfes und der Gelenke und wirkt auch Bindgewebsschwächen erfolgreich entgegen.

**Ernährung - praxisnah** (Sibylle Brechel)

Im Rahmen des „Fit-isst-mit“-Kursangebotes stehen natürlich auch Informationen und Tipps zum Thema Ernährung auf dem Programm. Wie diese Stunden praxisorientiert und spannend gestaltet werden können, zeigt dieser Workshop.

**Entspannung pur** (Julia Schiller)

Falsche Essgewohnheiten und Fehlhaltungen gehen häufig mit Stress einher. Um Körper und Seele wieder in Balance zu bringen, eignen sich verschiedene Entspannungsübungen. Wir stellen in diesem Workshop die Progressive Muskelentspannung (PMW) nach Jacobson und Fantastreisen vor.

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum 1. Aktionstag „Fit-isst mit“ am 12.06.2010 in Mainz an.**

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum, Telefon

E-Mail-Adresse

**Bitte kreuzen Sie in jeder Zeitschiene Ihren Workshop an, an dem Sie gerne teilnehmen möchten.**

10.00 – 11.00 h	<input type="checkbox"/>	Infos zum Kurskonzept	<input type="checkbox"/>	Erfahrungsaustausch	<input type="checkbox"/>	
11.15 – 12.30 h	<input type="checkbox"/>	Aroha	<input type="checkbox"/>	Idogo	<input type="checkbox"/>	Cardio-Workout
12.45 – 14.00 h	<input type="checkbox"/>	Aroha	<input type="checkbox"/>	Tai Chi Chuan	<input type="checkbox"/>	Lehrmaterialien
14.45 – 16.00 h	<input type="checkbox"/>	Wackelstab	<input type="checkbox"/>	Ernährung - praxisnah	<input type="checkbox"/>	