

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

1974 Gründung des Bildungswerk Sport als bundesweit erste Weiterbildungseinrichtung in Trägerschaft des Sports.

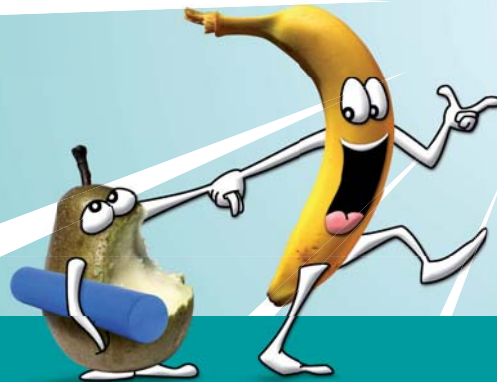
HEUTE steht das Bildungswerk Sport für Innovation aus Tradition – für Erlebnisse mit Gesundheitswirkung!

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



4. aktionstag
fit isst mit

samstag, 15. juni 2013, 09.30–17.00 uhr



bewegen-entspannen-genießen
Idar-Oberstein

79€ Standard
49€ Kooperationsverein
JEWEILS INKLUSIVE
MITTAGSSNACK

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: 0 61 31 · 2 81 43 70 fax: 0 61 31 · 2 81 43 76

uhrzeit	workshop 1	workshop 2	workshop 3
09 ³⁰ – 10 ¹⁵ Uhr	Begrüßung und gemeinsames Salsa Warm up		
10 ³⁰ – 11 ⁴⁵ Uhr	Yoga-Workout - Andrea Wecker -	Toning mit dem Step - Anja Schacherer -	Pilates Mattentraining - Jörg Arnold -
12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr	Leben ohne Gepäck Ressourcen, Vorhaben und Ziele - Evelyne Augustin -		
13 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰ Uhr	MITTAGSSNACK		
14 ⁰⁰ – 15 ¹⁵ Uhr	Qigong für die Bauchgesundheit - Sigrid Jassenkoff -	Salsa-Aerobic - Andrea Wecker -	Pilates für den Rücken - Jörg Arnold -
15 ³⁰ – 16 ⁴⁵ Uhr	Faszientraining - Sigrid Jassenkoff -	Core Training - Andrea Wecker -	Pilates mit Bällen - Jörg Arnold -
16 ⁴⁵ – 17 ⁰⁰ Uhr	Organisatorisches zum Abschluss		



VORTRAG

Leben ohne Gepäck - Ressourcen, Vorhaben und Ziele (Evelyne Augustin)

Eine etwas ungewöhnliche Art wichtige Dinge über Ernährung, Ressourcen und Zielerreichung zu erfahren. Die Autorin führt eine Praxis für Psychotherapie, Hypnose und Ernährungsberatung und weiß, wovon sie schreibt. Sie liest an diesem Tag aus ihrem Buch und beschreibt ein Fallbeispiel aus der Praxis. Du erfährst eine Menge über Ernährungsmythen, Diätlügen und wie du deine Ressourcen finden und umsetzen kannst.

WORKSHOPS

Yoga-Workout (Andrea Wecker)

Mit diesem effektiven Workout trainierst du alle Hauptmuskulgruppen an Bauch, Rücken, Beinen, Po, Brust und Armen. Die Körperspannung wird verbessert und Stresshormone können reduziert werden. Du wirst typische Asanas des Yoga, wie z.B. Krieger, Dreieck, Winkel, Kuhgesicht oder Krokodil mit Hanteln oder Stonies ausführen, so dass die Positionen erschwert oder aber auch erleichtert werden können.

Toning mit dem Step (Anja Schacherer)

Nach einem Warm up mit einer einfachen Step-Choreographie erlebst du eine intensive Kräftigungslektion auf verschiedenen Ebenen des Steps. Du bekommst in dieser Stunde viele neue Ideen für eine effektive und sichere Complete-Body-Workout-

oder BBP-Stunde. Spaßfaktor und Schwitzgarantie inklusive!

Pilates Mattentraining (Jörg Arnold)

Hier erlebst du ein typisches Masterclass Pilates-Training auf der Matte ohne Hilfsmittel. Wir arbeiten nur mit dem eigenen Körpergewicht und der Schwerkraft – in Anlehnung an die klassische Übungsreihenfolge. Dieses Training ist variantenreich und herausfordernd.

Qigong für die Bauchgesundheit (Sigrid Jassenkoff)

Die Atem- und Bewegungsübungen und die einfachen Selbstmassagegriffe aus dem Qigong regen die Verdauung an und tun dem Bauch Gutes. Dazu erhältst du viele interessante Informationen rund um die Bauchgesundheit.

Salsa-Aerobic (Andrea Wecker)

Das ist eine Mischung aus lateinamerikanischen Tanzbewegungen und Aerobic. Durch die einfachen Schrittfolgen ist die Choreographie auch für Fitnessanfänger geeignet. Aber auch Profis werden hier ihren Spaß haben, denn je intensiver du die Bewegungen aus der Hüfte und aus der Schulter ausführst, umso mehr kommst du ins Schwitzen.

Pilates für den Rücken mit Gymnastikstab und Pilates Roller (Jörg Arnold)

PILATES-VORKENNTNISSE ERWÜNSCHT!

Das Training mit dem Pilates Roller gibt dir einen wunderbaren Reiz für die tiefe, stabilisierende Muskulatur rund um deine

Wirbelsäule. Durch die besonderen Eigenschaften von Gymnastikstab bzw. Foam Roller kannst du deine Körperausrichtung perfektionieren, die Wirbelsäule sanft mobilisieren und die Organisation deines Schultergürtels optimieren.

Faszientraining mit intendons® (Sigrid Jassenkoff)

intendons® beschreibt ein einfaches Konzept, um gezielt das Bindegewebe, die Faszien und Bänder zu aktivieren und zu regenerieren. Der Workshop gibt dir eine praxisorientierte Einführung in das intendons®-Übungsprinzip. Im Fokus der Übungsbeispiele liegt die Körpermitte: Bauch, Beckenboden und Zwerchfell.

Core Training mit dem Dynair Ballkissen (Andrea Wecker)

Core bedeutet „Kern“ und darunter fällt alles, was unterhalb des Brustbeins liegt, bis einschließlich Torso, Hüfte und Gesäß. Unter Hinzunahme des Ballkissens wirst du deinen Körperkern deutlich spüren und bekommst bei fehlerhafter Ausführung direkt eine Rückmeldung. Die Effektivität des Core Trainings hat auch die Fußballnationalmannschaft schon erfahren.

Pilates mit Bällen (Jörg Arnold)

In dieser Pilates Trainingsstunde kommen zwei unterschiedliche Bälle zum Einsatz. Mit den Sissel Toning Balls und dem Pilates Soft Ball kannst du erleben, wie diese Hilfsmittel Übungen zur Mobilisation unterstützen und Übungen zur Stabilisation herausfordernd verändern können.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 4. Aktionstag „Fit isst mit“ am 15. 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 ³⁰ – 11 ⁴⁵ h	<input type="checkbox"/>	Yoga-Workout	<input type="checkbox"/>	Toning Step	<input type="checkbox"/>	Pilates Mattentraining
14 ⁰⁰ – 15 ¹⁵ h	<input type="checkbox"/>	Qigong	<input type="checkbox"/>	Salsa-Aerobic	<input type="checkbox"/>	Pilates für den Rücken
15 ³⁰ – 16 ¹⁵ h	<input type="checkbox"/>	Faszientraining	<input type="checkbox"/>	Core Training	<input type="checkbox"/>	Pilates mit Bällen

www.fit-isst-mit.de

