

### „Variations in Step“

Längst gehört Step-Aerobic zu den populärsten Formen des Gruppen-Ausdauertrainings unter Studiobedingungen und in Vereinen. Nicht zuletzt die Vielfältigkeit beim Workout und die großartigen choreographischen Möglichkeiten haben das Interesse am Step als Trainingsgerät nicht erlahmen lassen.

In diesem Workshop werden sehr einfache und dabei klar strukturierte Kombinationen über den Einsatz mehrerer Steps zu spannenden Herausforderungen komponiert. Timing, Präzision, Raumgefühl, Bewegungssicherheit und nicht zuletzt Spaß sind gefragt, wenn es gilt, ein Step zu zweit zu benutzen.

### Nordic-Walking Basic

Laufen Sie Ihrer Gesundheit entgegen! Nordic-Walking ist SKIGANG mit speziellen Stöcken. Kaum eine andere Sportart bietet eine derartige Effektivität, ist vergleichbar risikofrei und von jedermann überall und leicht zu erlernen. Gerade bei Übergewichtigen und Sparteinsteigern ist Nordic-Walking eine effektive Variante.

Erlern werden im praktischen Teil alle Schrittvarianten, die draußen in der Natur geübt werden, bitte also entsprechende Kleidung mitbringen. Den Kursteilnehmenden werden, der Körpergröße entsprechend, Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung gestellt.

### Knie- und Rückenpower

Rücken- und Knieprobleme hängen oft zusammen. Die Statik unseres Körpers braucht das Gleichgewicht, um in der Senkrechten zu bleiben. Wenn nun an irgendeiner Stelle die Symmetrie verändert wird, gleicht der Körper dies aus, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

In diesem Workshop wollen wir uns intensiv mit der Statik und entsprechenden Kräftigungsübungen beschäftigen. Gleichzeitig besprechen wir die Do's und Dont's, die es bei Knie- bzw. Rückenbeschwerden gibt.

### Gesundheitsbewusstes Fitnessstraining mit bekannten und unbekanntem Geräten

Bekannte Kleingeräte wie Tubes, Bälle, Stäbe, aber auch unbekanntere wie Doppelklöppel, Mini- und Schlaufenexpander machen den Kursbereich nicht nur interessanter, sondern erweitern auch das Unterrichtsrepertoire. Eigentlich sollten sie in keinem Kurs mehr fehlen. Richtig eingesetzt bringen sie jede Menge Spaß und Motivation in die Stunde. Nicht der klassische Einsatz der Geräte, sondern das Zusammenspiel der Geräte und die alternativen Einsatzbereiche sollen Sie in diesem Workshop kennenlernen.

### Mach mal Pause

Auf dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse zum menschlichen Biorhythmus werden kurze Entspannungsübungen mit unterschiedlichem methodischen Hintergrund zur Gestaltung von kleinen und großen Pausen vorgestellt.

Die Übungen lassen sich sowohl in den Alltag als auch in gesundheitsorientierte Bewegungsangebote integrieren.

### 3/4-Step-Aerobic

Musik im 3/4-Takt bestimmt hier den Bewegungsrhythmus. Weiche, weite, fließende Bewegungen richten den Körper auf und laden dazu ein, die Bewegungen durch den persönlichen Ausdruck zu beseelen.

### Kosten:

60,00 € inkl. Mittagessen und Workshopunterlagen

### Lizenzverlängerung:

Der Aktionstag wird für Übungsleiter/-innen mit acht Unterrichtseinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.

### Richten Sie Ihre Anmeldung an das:

Bildungswerk des LSB Hessen  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main  
Tel. 069/6789-220, Fax 069/6789-306  
E-Mail: info@sport-erlebnisse.de



# Aktionstag Gesundheit & Bewegung

- Wann?** Sonntag, 03. Oktober 2004  
9.15 bis 18.45 Uhr
- Wo?** Sportschule des LSB Hessen  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt
- Für wen?** Übungsleiter/-innen, Trainer/-innen, Sportlehrer/-innen sowie Interessierte
- Wer?** Bildungswerke der Landessportbünde Hessen und Rheinland-Pfalz

9.15 Uhr	<b>Begrüßung – Warm up</b>				
9.30-10.30 Uhr	<b>Fachvortrag:</b> Die Gesundheitsreform und ihre Auswirkungen – eine Chance für den Sport!? Ref.: Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer (angefragt)				
10.45-12.45 Uhr	<b>Aquafitness im Tiefwasser</b> Ref.: Annett Suchla	<b>Pilates</b> Ref.: Christiane Wolff	<b>Chi-Ball</b> Ref.: Silke Börner	<b>Tai Chi</b> Ref.: Matthias Schader	<b>Skigymnastik</b> Ref.: Almut Krüger
13.00-14.00 Uhr	<b>Mittagspause</b>				
14.00-16.00 Uhr	<b>Nackenschule</b> Ref.: Almut Krüger	<b>Pilates Foam Roller</b> Ref.: Georg Karle	<b>Chi-Ball</b> Ref.: Silke Börner	<b>„Variations in Step“</b> Ref.: Christiane Wolff	<b>Nordic-Walking</b> Ref.: Ruth Landwehr/ Richard Kollman
16.15-18.15 Uhr	<b>Knie- und Rückenpower</b> Ref.: Almut Krüger	<b>Fitnessstraining mit Handgeräten</b> Ref.: Georg Karle	<b>Mach mal Pause</b> Ref.: Sabine Glage	<b>¾-Step-Aerobic</b> Ref.: Silke Börner	<b>Nordic-Walking</b> Ref.: Ruth Landwehr/ Richard Kollmann
18.30-18.45 Uhr	<b>Abschlussgespräch – Cool down</b>				

### Aquafitness im Tiefwasser

Wasserratten wissen es längst. Wasser ist ein vernünftiges Medium, das in erster Linie körperliches und seelisches Wohlbefinden bewirkt.

Warum aber Training im Wasser?

Die magischen Eigenschaften des Wassers bieten für jedes Alter und jede Fitness-Stufe Möglichkeiten des intensiven Trainings. Aquafitness ist dabei gelenkschonend, sehr effektiv und leicht zu erlernen.

Der Workshop besteht aus zwei Praxiseinheiten, in denen zuerst ohne und dann mit Geräten wie Handschuhen, Aquanoodle oder Stäben gearbeitet wird. Dazwischen erhalten Sie von der Referentin Informationen zum Training im Tiefwasser.

### Pilates Foam Roller

Der Foam Roller ist ein universell einsetzbares Trainingsgerät im Pilates Mattentraining. Ziele des Roll-Trainings sind eine erhöhte Rumpfstabilität und Kör-

perwahrnehmung, verbesserte Koordination und Gleichgewicht sowie eine allgemeine Leistungssteigerung und Entspannung.

Das Training ist ein gezielt erschwertes Bodyworkout, bei dem besonders die richtige Körperhaltung und die Ausrichtung der Gelenke zueinander im Vordergrund steht, um damit ein optimales Muskelzusammenspiel zu gewährleisten. Die Muskeln sollen in der Lage sein, funktionell miteinander zu arbeiten. Die Übungslevel ziehen sich innerhalb des Workshops vom Anfänger bis hin zum Fortgeschrittenen und bieten für jeden etwas.

### Chi-Ball

Ein belebendes und zugleich entspannendes Workout, das fernöstliche Bewegungsformen (Tai Chi, Qi Gong, Yoga), Feldenkrais und Pilates-Training mit Aromatherapie verbindet.

### Tai Chi

ist ein in China seit vielen Jahrhunderten bewährtes System von Übungen, das aufgrund seiner vielfältigen positiven Einflüsse auf Geist, Körper und Atmung geschätzt wird. Die Übungen fördern innere Ruhe, geistige Klarheit und körperliches Wohlbefinden und unterstützen so das Bestreben ein langes, gesundes Leben zu führen.

### Skigymnastik

Die Skisaison steht vor der Tür und es wird Zeit, sich und die Kursteilnehmenden auf den Skiurlaub vorzubereiten.

In diesem Workshop werden „alte“ Übungen auf ihre Funktionalität überprüft und gegebenenfalls korrigiert. Freut euch auf zwei Stunden schweißtreibendes Ganzkörpertraining, in welchem alle für das Skifahren relevanten Muskeln angesprochen werden.

### Nackenschule

Die Halswirbelsäule schützt unser zentrales Nervensystem und ist durch ihren hohen Bewegungsradius sehr empfindlich. Viele Alltagsbewegungen sind wirbelsäulenfeindlich und der Körper reagiert mit Verspannungen, um sich zu schützen.

In diesem Workshop wollen wir uns vor allem mit Übungen für die Halswirbelsäule beschäftigen, Nackenverspannungen bearbeiten und uns um eine Verbesserung der Kopfhaltung im Alltag bemühen.

### Pilates

Pilates-Training fußt auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, der intensiven Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit sowie der konzentrativen Verinnerlichung auch der kleinsten Bewegungen.

Schwerpunkte dieses Workshops sind die Pilates-Prinzipien, Pilates-Atemtechnik, Pre-Pilates-Übungen und ein Pilates-Übungspotpourri.