



**Die
Fortbildungsveranstaltung
im**



**mit 16 Workshops
im Fitness und Gesundheitssport**

am 14.09.2019

Bei dieser Fortbildungsveranstaltung bieten wir Euch 16 verschiedenen Workshops mit folgendem Zeitplan an:

Uhrzeit	Halle 1 Sara Hauser	Halle2 Maren Borger-Lautz	Halle3 Jens Binias	Halle 4 Alexandra Lauter
9.00 Uhr	Begrüßung und warm up			
9.30 bis 11.00	WS 1 Workout mit dem Redondoball	WS 5 Aktiv und Bewegt bis ins hohe Alter	WS 9 4XF ToughClass - intensives Intervall- training	WS 13 Drums alive Drumba/ Powerbeats/ Wellnesbeats
11.15 bis 12.45	WS 2 Faszien- Fitness	WS 6 Fit mit dem Balance Pad	WS 10 Functional Training – WOD, Team- Workout, Tabata	WS 14 Hard Work
13.30 bis 15.00	WS 3 Großer Ball trifft kleine Bälle	WS 7 Bewegungs- flow	WS 11 Stabil, kraftvoll und geschmeidig – Wartung für Deinen Körper	WS 15 Tabata/Functional -Training mit dem Step

Taunusstein - Hahn

Jahnhalle Pestalozzistraße 1a, 65232 Taunusstein

15.15 bis 16.45	WS 4 Yoga Chakras	WS 8 Entspannung in Bewegung und Ruhe	WS 12 Funktionelle s Training mit Medizinball & Langbank	WS 16 Fascial Flow
-----------------------	-----------------------------	---	---	---------------------------

Dieser Lehrgang wird als ÜL/FÜL-Fortbildung anerkannt, auch für die 2. Lizenzstufe

Kosten: EUR 55,00 mit GYM CARD
EUR 65,00 ohne GYM CARD

inclusive Mittagsverpflegung

Anmeldung: bis zum 17.08.2019
an Heike Becht
e-mail: heike.becht@turngau-
mitteltaunus.de

Bezahlung: Vorabüberweisung auf folgendes Konto:
Turngau Mitteltaunus e. V.
VR Bank Untertaunus, Idstein

IBAN: DE07 5109 1700 0002 0307 05
BIC:VRBUDE51
Verwendungszweck: Taunus Convention

Anmeldung zur Taunus Convention

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fortbildungsveranstaltung am 14.09.2019 in Taunusstein Hahn an und wähle folgende Workshops:

Uhrzeit	1.Wahl	2.Wahl
9.30 bis 11.00		
11.15 bis 12.45		
13.30 bis 15.00		
15.15 bis 16.45		

Name:
Adresse
e-mail:
Gym-Card-
Nr.:
Verein

Die Teilnehmergebühr in Höhe von 55,-€ mit Gymcard bzw. 65,-€ ohne Gym Card, überweise ich vorab auf folgendes Konto:
Turngau Mitteltaunus e. V. VR Bank Untertaunus, Idstein
IBAN: DE07 5109 1700 0002 0307 05 BIC:VRBUDE51
Verwendungszweck: Taunus Convention II

Ich erkläre mich einverstanden, dass Fotos vom Lehrgang für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des TGM bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden

und stimme zu, dass meine Daten im Rahmen des Art.6 Abs.1 DSGVO verarbeitet werden.

Unterschrift: _____

Anmeldung an:

Heike Becht mail: heike.becht@turngau-mitteltaunus.de



WS 1

Workout mit dem Redondoball

Um Workout - Stunden abwechslungsreich zu gestalten, ist der Einsatz von Kleingeräten möglich. Der Ball wird von Beginn an in den Kurs integriert, Aufwärmen, Koordinationstraining, Kraftausdauer und Mobilisation der Gelenke werden mit Hilfe des Balls durchgeführt. Ein effektives Training für den ganzen Körper...in jedem Alter!

WS 2

Faszien-Fitness

Um Einfluss auf das Bindegewebe zu nehmen, benötigt es verschiedene Bewegungsformen. Neben Schwung-, Hüpf- und Dehnübungen, kommen in diesem Kurs auch Tennisbälle zum Einsatz. Eine Trainingseinheit mit überwiegender Praxis und einfließender Theorie.

WS 3

Großer Ball trifft kleine Bälle

Der große Ball (auch Pezziball genannt) ist ein universelles Übungsgerät, mit dem sich die Kraftausdauer sehr gut schulen lassen. Er ist für alle Altersklassen geeignet und lässt sich gut in Gymnastik- bzw. Workout – Kurse integrieren.

In diesem Workshop werden Übungen mit dem Ball gezeigt und geübt, die der Rumpfstabilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur dienlich sind. Des Weiteren kommen Bälle unterschiedlicher Größen zu Einsatz, die Abwechslung bieten und sich prima eignen, um Koordination zu schulen.

WS 4

Yoga

Yoga für das Manipura Chakra
Eine Yogastunde rund um das Manipura Chakra. Es handelt sich

um das dritte von sieben Hauptchakren, auch Nabelchakra oder Solarplexus Chakra genannt. Ein starkes Manipura Chakra steht für eine starke Ausstrahlung, Charisma, Durchsetzungsvermögen, Leidenschaft und Begeisterung.

Dieser Workshop ist auch für ungeübte Yogainteressierte geeignet.

WS 5

Aktiv und Bewegt bis ins hohe Alter

Für Ältere und Hochbetagte ist das gezielte Trainieren von motorischen Leistungen die für Alltagsbewegungen relevant sind enorm wichtig, denn so kann die Alltagsmobilität und damit auch die Lebensqualität erhalten werden.

Vorgestellt werden aus unterschiedlichen Bereichen diverse Übungen und Stundenelemente, welche die Sturzgefahr mindern, das physische und psychische Wohlbefinden fördern und zum Teil auch die geistige Leistungen günstig beeinflussen.

WS 6

Fit mit dem Balance Pad

Das Balance Pad stellt eine hohe Herausforderung an unserer Balance und trainiert Gleichgewicht und Propriozeption in besonderer Weise. Je nach Ausgangsposition auf dem Balance Pad kann die Intensität von verschiedenen Übungen noch intensiviert werden. Vorgestellt werden im Workshop einzelne und kombinierte Übungen aus dem Funktionellen Training. Zum Einsatz kommen dabei klassischen Pilates Übungen, Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung auf und mit dem Balance Pad

WS 7

Bewegungsflow

Bewegungs- und Entspannungsübungen aus Pilates, Yoga und Qi Gong werden in einen dynamischen und fließenden Bewegungsablauf gebracht. Die Übungen stärken den Körper, erhöhen die Flexibilität und führen zu konzentrativer Entspannung.

Ziel ist die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, das Lösen von Blockaden und Verspannungen, die Aktivierung unseres Energieflusses sowie die Förderung von Konzentration und Koordination.

WS 8

Entspannung in Bewegung und Ruhe

In diesem Workshop geht es um ein Entspannen durch die Verbindung von sanfter Körperarbeit und Tiefenentspannung. Durch sanfte, fließende und dehnende Bewegung, sowie Elementen aus Entspannungs-, Achtsamkeits- mentalem Training wird der Körper angeregt und harmonisiert.

Ziel ist es den Körper ins Gleichgewicht zurück zu bringen und körperliche und geistige Anspannung abzubauen.

WS 9

4XF ToughClass - intensives Intervalltraining

Functional-Training im Group-Fitness-Format? Training mit großen Gruppen? Das geht! Erlebe den dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen, langsam ausgeführten Übungen kombiniert.

Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenen Rhythmus.

WS 10

Functional Training – WOD, Team-Workout, Tabata

Du willst Dich mal so richtig auspowern? In diesem Workshop wird ein bunter Mix aus verschiedenen Workout- Formen vorgestellt: Von WOD über Team-Workout bis hin zu Tabata-Training.

Der gesamte Körper wird an die Leistungsgrenze gebracht und dabei macht es auch noch Spaß!

WS 11

Stabil, kraftvoll und geschmeidig – Wartung für Deinen Körper

Ein präventives Training, in dem die Elemente Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird mit kleinen Bewegungsabfolgen, die so kombiniert werden, dass der gesamte Körper aktiviert und zur Regeneration angeregt wird. Dabei können Verspannungen gelöst und das

Wohlbefinden verbessert werden. Lass es dir gutgehen und bleib dein Leben lang flexibel und stark!

WS 12

Funktionelles Training mit Medizinball & Langbank

Medizinbälle und Langbänke gehören zur Standardausstattung von Sporthallen, werden aber oft wenig für das Training genutzt. Dieser Workshop zeigt Dir Möglichkeiten auf, mit denen Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Stabilität herausfordernd trainiert werden können. Dabei kommen sowohl individuell ausgeführte Übungen, als auch Partnerübungen zum Einsatz.

WS 13

Drums Alive Mix

DRUMBATA/Powerbeats/Wellness-Beats

DRUMBATA® – Die energiegeladene Drums Alive® „Total Body Challenge“

Dieses einzigartige Workout verbindet erstmalig „körperbetontes funktionelles Intervall-Training“ mit der Power und Leidenschaft von Drums Alive®. Erfahren Sie in diesem außerordentlichen CardioKraft-Workout, die pulsierenden Rhythmen, die fließenden Bewegungen und die Kraft der Trommeln am eigenen Leib. DRUMBATA® holt den „Athleten“ aus uns heraus und ist das perfekte ganzheitliche Training für Körper, Geist und Seele!

Bei Drums Alive® Powerbeats kann man eintauchen in eine

andere Dimension der Fitness.

Drums Alive® ist ein Programm für jeden und jedes Alter. Es aktiviert nicht nur Herz-Kreislauf, stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper, sondern baut auch Stress ab und fördert nachhaltig die Konzentration.

Drums Alive® kombiniert Trommeln auf Pezzibälle mit Bewegungen aus dem Aerobic-/Dance-Bereich, so dass man ordentlich ins Schwitzen gerät.

Wellness Beats umfasst die spannende entspannte Welt des Mind Body Programms. Unterrichtet werden verschiedenste Rhythmen mit dem Ziel der Aktivierung der Alpha-Welle. Fließende Bewegung und mentale Entspannung ist ebenso Inhalt wie dynamische Trommelrhythmen aus anderen Kulturen.

WS 14

hardWORK

hardWORK ist athletisch, einfach umzusetzen und anstrengend. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

Die Phasen des Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Die Energie des Trainierenden ist nach einer Einheit vollkommen ausgeschöpft.

WS 15

TABATA:/ Functional Training mit und auf dem Step

Tabata ist eine HIIT-Variante. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten.

Es basiert auf einer Studie aus dem Jahr 1996 von Professor Izumi Tabata mit olympischen Eisschnellläufern, die ihre Leistung durch Tabata enorm (+14 % maximale Sauerstoffaufnahme, +28 % anaerobe Leistungsfähigkeit) steigern konnten.

Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport.

Bei diesem TABATA-Training wird mit und auf dem Step schweißtreibend gearbeitet.

Beim Functional Training werden funktionelle Übungen zu einer einfachen, aber kraftvollen Choreografie zusammengefügt.

WS 16

Fascial-Flow

In einer fließenden Abfolge, die langsam nacheinander einstudiert wird, werden die Faszien geschmeidiger und kraftvoller. Die einzelnen Bewegungen werden zu einer einfachen Choreografie zusammengefügt. Der Flow beinhaltet Übungen u.a. aus dem Functional Training und Yoga,