



Sportkreis
Wetterau e.V.
im Landessportbund Hessen e.V.



Sportkreis
Wetterau e.V.
im Landessportbund Hessen e.V.

Anmeldung ausschließlich über:

Sportkreis Wetterau e.V.

Servicestelle
Hauptstraße 168, 61209 Echzell
Tel.: 06008 917466
Fax: 06008 917467
E-Mail: info@sportkreis-wetterau.de
www.sportkreis-wetterau.de

Leitung und Ansprechpartner/innen für den Aktivtag:

Tanja Rauch
Sportkreis Wetterau e. V.
Tel.: 06032 921042

Dominic Fink
Turngau Wetterau-Vogelsberg e. V.
E-Mail: dominic.fink@turngau-wv.de

- Der Lehrgang ist vorrangig an Übungsleiter gerichtet.
- Die Teilnahme wird mit 8 LE auf die ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt!
- Lehrgangskosten: **50,00 €**
(inkl. Essen, Getränke und Skript).
- Eine schriftliche Anmeldung (per Post, Fax oder Mail) ist unbedingt erforderlich (siehe Anmeldeformular).
- Es erfolgt eine Anmeldebestätigung mit Zahlungsaufforderung.

Einladung zum 23. Aktivtag „Maßvoll und motiviert mitmachen“

Samstag, 8. Oktober 2022 • Sporthalle Florstadt

Thema in diesem Jahr:

„Motiviert und aktiv bis ins hohe Alter“



FORTBILDUNG

**für Übungsleiter/innen im
Bereich Erwachsene und Senioren**

PROGRAMM:

9:00 Uhr

Begrüßung der Teilnehmer/innen

9:15 – 10:30 Uhr

Referat:

Rücken – Stabilität und Beweglichkeit bis ins hohe Alter

Rückengesundheit ist in aller Munde – kein Wunder, denn 80 % aller Krankschreibungen sind rückenbedingt. Der tägliche Stress tut ein Übriges, der ganze Körper leidet. Ursachen von Rückenschmerzen können seelischer und körperlicher Art sein. Fehlbelastungen, Überbelastungen und das ständige Sitzen führen oft zu unangenehmen Schmerzen, die sich im Rücken manifestieren.

Im Rückensport werden Möglichkeiten eröffnet, durch gezielte aktive Übungen zur Stabilität des Halte- und Bewegungsapparates beizutragen. Trainingseinheiten, die auch in den Alltag integriert werden können, mit dem Ziel, durch Sport, positive Haltung und Lachen den Stress abzubauen. Auch das Thema Ernährung kommt nicht zu kurz. Gerade mit zunehmendem Alter spielt die Ernährung neben dem „Ablegen“ festgefahrener Gewohnheiten eine entscheidende Rolle.

Referentin: Ilka Schäfer, Referentin für Übungsleiterfortbildung „Wunderwerk Rücken“ und „Füße im Focus“ (1 LE)

10:30 Uhr

Kleine Pause

10:45 – 13:00 Uhr

Workshops 1 + 2
(je 3 LE)

13:00 – 13:30 Uhr

Mittagspause

Bewirtung durch die SU Nieder-Florstadt

13:30 – 15:45 Uhr

Workshops 1 + 2
(je 3 LE)

15:45 – 16:30 Uhr

Abschluss bei Kaffee und Kuchen

Abschlussbesprechung
Ausgabe der Zertifikate
Beurteilungsbogen
Wunschthemen für das Jahr 2023
(1 LE)

Workshop 1:

Rückenfit

Unser Rücken ist ein Wunderwerk, eine gezielte Stärkung der Muskulatur ist mit verschiedenen Geräten einfach und mit viel Spaß zu erreichen. Im Workshop kommen neben Pezzibällen, Balance Pads auch Brasils zum Einsatz.

Maßvoll und motiviert mit dem Ziel die Rückenmuskulatur aufzubauen, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, kann man die erlernten Rückenfitübungen auch zuhause machen.

Referentin: Ilka Schäfer, Referentin für Übungsleiterfortbildung „Wunderwerk Rücken“ und „Füße im Focus“

Workshop 2:

Mit Faszien dehnen in die Balance

Durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und ungesunde Ernährung verkleben unsere Faszien. Dies führt u. a. zu Blockaden in der Beweglichkeit. Mit Hilfe von Dehnungsübungen, die an die eigene Anatomie angepasst sind, kannst Du diese Blockaden aufspüren. Indem Du ohne Leistungsdruck loslässt, können die Verklebungen sich lösen. Mittels Einbeziehen von Atem und Emotionen entsteht eine innere Ausgeglichenheit. So kommt es zu einer spür- und fühlbaren Verbesserung des Allgemeinzustandes.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, dicke Socken, ggf. Yogakissen, Yogablöcke und Schreibsachen.

Referentin: Christel Kurtz, Heilpraktikerin

