



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

MuMM-Aktivtag „Starke Mitte – starker Körper“

Termin	Samstag, 30.10.2021 von 09.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Sporthalle Nieder-Florstadt, Freiherr-vom-Stein-Straße 4, 61197 Florstadt
Referentinnen	Annett Suchla-van Dortmund (WS 1), Sonja Hergert (WS 2) Jede/r Teilnehmer/in nimmt an beiden Workshops teil.
Zielgruppe	Übungsleiter/innen im Gesundheitssport, Trainer/innen, Interessierte
Teilnahmegebühr	50.- € inkl. Mittagessen und Skript

*Diese Fortbildung wird vom Lsb h zur Verlängerung der ÜL-Lizenz C und B im Umfang von 8 Lerneinheiten anerkannt.
Bitte beachten Sie, es gelten die zum Zeitpunkt des Lehrgangs aktuellen Corona-Bestimmungen!*

WS 1: Dein Input 2021 mit Annett Suchla-van Dortmund

Spüre Deine Muskulatur im gesamten Körper. Wir wollen mehr Wissen über das Powerhouse durch Pilates. Der Stuhl verkörpert eine Sicherheit und ist für z. B. alle Home-Office-Aktiven eine Alternative mit oder ohne Theraband, welches als Equipment ideal einsetzbar ist. Die Fußgymnastik wird das Fußgewölbe kräftigen und die Faszien entspannen. Der Fuß sollte immer mehr an Bedeutung gewinnen, er ist der Ursprung für einen stabilen Stand und sicheres Gehen. Dich erwartet ein Rundumprogramm mit Wow-Effekt!

WS 2: Ganzheitliches Beckenbodentraining von Fuß bis Kopf mit Sonja Hergert

Neben den klassischen Übungen zur Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens soll dieser Workshop Anregungen dazu geben, sich dem Thema Beckenbodentraining auch aus anderen Perspektiven zu nähern. Wir bedienen uns hierzu Elementen des Faszientrainings, Atemtechniken und Entspannungsübungen. Weiterhin widmen wir uns der Körperhaltung, beginnend bei der Ausrichtung des Fußes, die sich stärkend auf die Beckenbodenfunktion auswirkt. Der letzte Blickwinkel beschäftigt sich mit Elementen aus fernöstlichen Techniken, wie z.B. der Chakrenlehre oder bestimmten Yogapositionen, die den Beckenboden auf energetischer und feinstofflicher Ebene stärken können.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Tuch, DINA 4 Blätter

**Anmeldung bei: Servicestelle Sportkreis Wetterau, Hauptstr. 168, 61209 Echzell,
Telefon 06008 917466, Fax 06008 917467, info@sportkreis-wetterau.de**

Anmeldung zum MuMM-Aktivtag „Starke Mitte – starker Körper“ am 30.10.2021 in Nieder-Florstadt

Name, Vorname -----

Geburtsdatum ----- weiblich männlich

Straße ----- PLZ, Ort -----

Tel. / Mobil ----- E-Mail -----

Verein / ----- Tätigkeit im Verein / -----
Einrichtung ----- in der Einrichtung -----

Datum, Unterschrift -----