

Beschreibungen zu einzelnen Arbeitskreisen

1 9:15 – 10:45 Uhr Eltern-Kind-Turnen

Schiefe Ebenen, Tunnel, Rutschen, Mattenberge und vieles mehr erwartet Dich als Inspiration für die große Turnhalle! Ich zeige dir vielseitige Bewegungsparcours und neue Ideen zum Aufwärmen mit besonderen Gegenständen wie Schwämmen, Jogurtbechern oder Wäscheklammern. Nicht fehlen dürfen in einer Eltern-Kind-Stunde natürlich Bewegungsverse oder Lieder. Auch dazu habe ich viele Ideen für Dich dabei.

2 9:15 – 10:45 Uhr bodyART (International System)

bodyART ist ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Atmung. Basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Elementen schafft Das Training enthält eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Im bodyART International System ist eine ca. 15-minütige Deepwork-Sequenz zum Herz-Kreislauf-Training integriert.

4 9:15 – 10:45 Uhr Das unterschätzte Warm-up

Das unterschätzte Warm-up - nur eine lästige Aufgabe? Vier Ideen und Vorschläge für eine sinnvolle, zielführende und motivierende Einführung in Deine Gymnastikstunde.

6 11:00 - 12:30 Uhr Yoga Basics

Wir lernen mehrere Varianten des Sonnengrußes kennen und praktizieren eine einfache, ganzheitliche Stunde mit klassischen Yogaasanas. Besonders werden die wichtigsten Adjusts und Vereinfachungen der Haltungen besprochen.

Bitte mitbringen: Decke, Yogagurt und Yogablock

9 13:00 – 14:30 Uhr Rücken in Spiralbewegung

Viele Bewegungsabläufe finden in Spiralbewegungen statt, angefangen beim Gehen. Die Spirale fördert Stabilität, Kraft und Gleichgewicht. Sie zu trainieren gehört ebenso zum funktionellen Training, wie zum Kraft- und Gleichgewichtstraining und ist unerlässlich für den gesunden und beweglichen Rücken. Wir gestalten eine Rückenstunde mit Schwerpunkt Spiralbewegung.

10 13:00 – 14:30 Uhr bodyART (Energetic)

bodyART ist ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Atmung. Basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Elementen schafft BodyART Training eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Im bodyART Energetic liegt der Fokus auf fließenden Bewegungen und Dehnungen.

12 13:00 – 14:30 Uhr Body-Styling

Schon mal Kräftigungsübungen mit einem Putzlappen gemacht? Oder den Holzstab ins Bodystyling eingebaut? Nein? Dann zeige ich dir in diesem Kurs wie es geht. Wir schauen uns zuerst einfache Warmups an, die in jeder Stunde neu angeordnet werden können und versuchen dann mit Kleingeräten/Hilfsmitteln, wie dem Putzlappen und dem Holzstab neue Ideen in die Bodystyling Stunde zu bekommen.

13 14:45 - 16:15 Uhr Sportverletzungen

Inhalt dieser Einheit sollen nicht lebensbedrohliche, häufig vorkommende Verletzungen in Zusammenhang mit einer sportlichen Tätigkeit sein.

- Allgemeine Maßnahmen bei einem medizinischen Notfall
- Prellung - Verstauchung - Zerrung - Wunden - Knochenbruch

Weitere Themen nach Wunsch der Teilnehmer, wenn es der zeitliche Rahmen zulässt.

Referentin ist Veronika Mayer, Dipl. Betriebswirtin (FH), /Notfallsanitäterin und Ausbildungsleitung im Trainingszentrum für Erste Hilfe und Notfallmedizin in Raubling

14 14:45 – 16:15 Uhr Tänze mit einfachen Choreografien für jedes Alter

Die Mitmachtänze laden durch ihren einfachen Charakter zum Mitmachen in jeder Altersstufe ein. Die eingängige Musik ist ethnokulturell gefärbt, tradiert oder auch als Schlagermusik aus dem Urlaub bekannt. Die tänzerische Stimmung reicht von ruhig und innig bis fröhlich und kontaktfördernd. Das Programm ist abwechslungsreich gestaltet.

Die Tänze werden von der Tanzanleiterin Gisela Kastner-Wölfel angesagt und nach kurzem Einüben zur Musik getanzt. Tanzen fördert körperliche Beweglichkeit, schult Konzentration und Gedächtnis und durch das gemeinsame Tun kommen die TeilnehmerInnen in Kontakt.

16 14:45 – 16:15 Uhr HIIT - anstrengend

High Intensity Interval Training – Was ist das eigentlich? – Welche Ziele verfolgt das Training? Welche Intervalle sind sinnvoll? Welche Übungen bieten sich für ein Workout an?

In einem anschließenden sehr anstrengenden Ganzkörpertraining für Ausdauer und Kräftigung trainieren wir nach der HIIT-Methode. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Core-Muskulatur.

17 16:30 – 18:00 Uhr Paartänze für jung und alt

Die Tänze in der Gruppe zu Paaren oder Triplets sind größtenteils in den westlichen Teilen der Welt entstanden. Und auch die Musik stammt aus dem Schlagerbereich. Es sind von der Anlage her meistens Mixer bei denen die Partner wechseln. Die verschiedenen Formen kennt man als Squares, als Rounds, das sind Paartänze im Kreis, als Reels, die Paartänze in der Gasse, als Kontras. Einen neueren Teil bilden die Liners, bzw. Blocktänze, die einzeln getanzt werden. Einfache Formen zu eingängiger Musik aus allen diesen Bereichen werden in den 1,5 h zum Kennenlernen angeboten. Die Tänze werden von der

Tanzanleiterin Gisela Kastner-Wölfel angesagt und nach kurzem Einüben zur Musik getanzt. Tanzen erfüllt alle die Gesundheit erhaltenden sowie fördernden Kriterien.

18 16:30 - 18:00 Uhr Lebensbedrohliche Notfälle

Inhalt dieser Einheit sollen lebensbedrohliche Zustände sein

- Allgemeine Maßnahmen bei einem medizinischen Notfall
- Unterzucker
- Bewusstlosigkeit
- Atemnot
- Herzinfarkt
- Kreislaufstillstand

Weitere Themen nach Wunsch der Teilnehmer, wenn es der zeitliche Rahmen zulässt.

Referentin ist Veronika Mayer, Dipl. Betriebswirtin (FH), /Notfallsanitäterin und Ausbildungsleitung im Trainingszentrum für Erste Hilfe und Notfallmedizin in Raubling

19 16:30 – 18:00 Uhr Übungen mit dem Balance Pad

Das Balance Pad ist ein optimaler Stabilitäts- und Gleichgewichtstrainer. Auf dem Programm stehen sowohl Balanceübungen, Koordinationsübungen sowie Kräftigungsübungen. Dabei muss das Rad nicht neu erfunden werden. Viele bekannte Übungen, eingesetzt auf dem Balance Pad, trainieren die Muskulatur mit einer stärkeren Intensität ohne sich nachher ausgepowert zu fühlen.

20 16:30 – 18:00 Uhr Mama-Fitness

Mama-Fitness ist ein beckenbodenschonendes Ganzkörpertraining für alle Mamas, die ihren After-Baby-Body zusammen mit Gleichgesinnten in Form bringen wollen. Während die Mama bei einem abwechslungsreichen Mix aus Cardio- und Functional Training, Elementen aus Pilates und verschiedenen Kleingeräten ins Schwitzen kommt, kann der Kurs so angeboten werden, dass die Kinder gleichzeitig Zeit zum Spielen und Knüpfen erster Freundschaften haben.

24 08:30 – 10:00 Uhr Pilates

„Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Stärkung und Kräftigung der Muskulatur, v.a. der Rücken-, Becken- und Bauchmuskulatur. Durch Entspannung, Aktivierung deines Powerhouses und Dehnung gibst Du deinem Körper die gute Energie, die er verdient. Angestrebt werden außerdem die Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination sowie der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt.“

27 10:15 – 11:45 Uhr Sensomotorisches Training

Hier werden die Fähigkeiten trainiert, die uns schnell auf unsere Sinne reagieren lassen.

Trainieren wir die Sinne nicht, verkümmern sie.

Augen -Sehen-Gleichgewichtsorgan im Ohr, Wahrnehmungsrezeptoren Haut - wie nehme ich mich wahr, Stellungsmelder in Gelenken > diese Sinne werden trainiert.

30 12:00 – 12:45 Uhr Entspannung durch sanfte Bewegung

Stress abbauen, Wohlfühlgymnastik auf der Matte, Regeneration