

Das besondere Angebot Ideenbörse der Bewegungsvielfalt

Ganzheitlich im Trend

- Ein Fortbildungswochenende der Superlative für **alle** die als Trainerinnen oder ÜbungsleiterInnen im Breitensport tätig sind.
- Trends und Klassiker sollen Ideen geben für die Übungsstunden
- Jeder Teilnehmer kann bis zu 4 Arbeitskreise pro Tag nach seinen Interessenschwerpunkten belegen.
- Lizenzverlängerung 1. und 2. Lizenzstufe, Trainer C und Übungsleiter B bei Teilnahme von 8 Arbeitskreisen an zwei Tagen
- Schnuppern möglich für ÜL ohne Lizenz
- Frauen und Männer jeden Alters sind willkommen

Termin: **Samstag, 15. September 2012**
Sonntag, 16. September 2012

Ort: Singen, Waldeckhalle und Waldeckschule
Ausrichter: Hegau-Bodensee-Turngau, Lehrwesen
Zeitplan: jeweils 08.30 – 16.30 Uhr

Meldeschluss: Mittwoch, 01. August 2012

Organisationsbeitrag: 30,00 € pro Tag
Besuch einzelner Arbeitskreise – ohne Lizenzverlängerung:
10,00 € pro Arbeitskreis

Anmeldung: Heidi-Mayer@t-online.de
Anmeldung mit Vordruck des HBTG mit Vereinsstempel und Unterschrift mit Angabe der Arbeitskreis-Ziffern Bitte auch Ersatz-AK's angeben. Sollten einzelne Arbeitskreise nicht so nachgefragt werden, behält sich der HBTG vor, diese entfallen zu lassen.

Verantwortlich: Heidi Mayer



siehe Ausschreibung auf der homepage unter www.hegau-bodensee-turngau.de

Das besondere Angebot

Ideenbörse der Bewegungsvielfalt

Themen	Referent	AK-Nr	Kurzbeschreibung des Angebots
Begrüßung	Heidi Mayer	8.30 Uhr	Verteilung in AK's
Warm-ups zu verschiedenen Stundeninhalten	Diana Kempf	201 2001	Eine Mischung aus verschiedenen Warm-ups für Dance, Step-Aerobic, Pilates und Rückengymnastik, sowie für Fatburner und Bodyfitstunden. Das Ziel: Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates.
Riverdance	Diana Kempf	202	Eine energiegeladene, spannende Stunde, die die Bewegungen und Schritte aus dem Celtic Dance kombiniert, mit dem Aufbau und der Choreographie der Hi-Lo-Aerobic. Diese Stunde ermöglicht den Einblick in eine außergewöhnliche und faszinierende Variante zur traditionellen Aerobic. Have a fun!!
Oriental aerobic®	Diana Kempf	3002	Zu fetzigen orientalischen Rhythmen verknüpfen wir Aerobic Schritte mit orientalischen Elementen. Neben der Kondition verbessern wir dabei auch Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit. Ein gutes Herz-Kreislauftraining im aeroben Bereich. Shake your Body!! Move your Belly!!
Rock-n-Robics®	Diana Kempf	2004	Rock-n-Robics killt nicht nur Kalorien und verbessert die Ausdauer, sondern macht zugleich flexibel und beweglich. Aus einfachen Aerobic-Schritten zu motivierender Rock-n-Roll-Musik lassen wir eine coole Tanz-Kombi entstehen. Let's Rock-n-Roll!!!
Step to Move	Diana Kempf	504	Eine Step Masterclass voller Power, Energie und Motivation. Die symmetrische Choreographie ist klar und logisch aufgebaut und gut nachvollziehbar. Im Finale zählt dann nur noch: Spaß und Freude am Tanzen.
Büroalltagsübungen	Gabriele Mandrella	402 4001	Einfach, schnell, effektiv. Übungen die man jederzeit in den Büroalltag einbauen kann und sichtbare Erfolge zeigen.
Was muss ich als ÜL eigentlich wissen?	Gabriele Mandrella	403 4003	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit im Handeln als ÜL. - Gesetzliche Grundlagen und ihre Spielräume/ ihre Interpretation - Pädagogische Aspekte
Dynamischer Beckenboden	Katja Eberle	301	Bildliche Wahrnehmungsübungen. Aktivierung über knöchernen Verbindungen, konzentrisch-exzentrische Kräftigung während funktioneller Gymnastik. Mehr Beweglichkeit für den unteren Rücken (E. Franklin).
Haltungsaufbau und Haltungskorrektur in Training und Alltag	Katja Eberle	302	In Theorie und Praxis. Haltungsaufbau anhand verschiedener Alltagssituationen und klassischer Übungen einer Workout-Stunde, mit anschaulichen Informationen aus einem Powerpoint-Vortrag.

Das besondere Angebot

Ideenbörse der Bewegungsvielfalt

Themen	Referent	AK-Nr	Kurzbeschreibung des Angebots
Aktive Entspannung – Release-Technik	Katja Eberle	304	Entspannungstechnik aus dem Modern Dance zur Lockerung und für mehr Bewusstheit des eigenen Körpers. Allein unsere Atmung, die Schwerkraft und unsichtbare Fäden führen uns aus der Rückenlage über verschiedene Positionen bis in den Stand.
Jambo – Jam aus Aerobic und Hip-hop	Katja Eberle	303	Feel the groove and dance! Symmetrische Choreographie auf Basis von Aerobic-Schritten, die mit viel Kreativität und logischem Aufbau zu MTV-Moves umgewandelt werden.
Sensomotorik	Rosi Lüchtenberg	501 5001 603 6002	Sensomotorisches Training fördert die Gleichgewichtsfähigkeit und dient als Sturzprophylaxe. Gezeigt werden diverse Gleichgewichtsübungen auf fester und instabiler Unterlage.
Flexi-Wellness	Ilona Elmer	204 2002	Ein ruhiges und dennoch intensives Training mit Übungen aus Rücken-Yoga und Pilates-Stunden. Mit dem Flexibar wird die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise effektiv gestärkt.
Herz-Yoga	Ilona Elmer	103	Rückbeugen erzeugen Beweglichkeit, Dehnbarkeit und Kraft. Bauch- und Beckenorgane werden massiert, die unterstützende Muskulatur der WS, Oberschenkel, Schultern und Arme wird gestärkt. Weite im Brustbereich wirkt sich günstig auf die Herz-tätigkeit aus. Je besser Atmung und Blutkreislauf funktionieren, um so vitaler fühlen wir uns.
Sonnen-Yoga	Ilona Elmer	1003	Die Sonne ist nicht nur unsere äußere, sondern auch unsere innere Energiequelle. Durch die Sonnen-Yoga-Praxis werden heilende Kräfte der Sonne im Körper aktiviert. Der Sonnengruß, Drehbewegungen, energetisierende Atemübungen und Haltungen zur Stabilität und Kräftigung der Körpermitte verleihen Vitalität und Gesundheit.
Zumba	Diana Stein	601 6001 602 5003	Zumba ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Tanz-Fitness-Programm und beinhaltet Tanz- und Aerobicelemente. Untypischerweise für Tanzkurse arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen.
Tae bo	Diana Stein	604 5004	Ein Cardio-Training basierend auf Schlägen und Kicks aus dem Kampfsport kombiniert mit Aerobic und unterstützt durch schnelle Rhythmen motivierender Musik von Ø 160 Beats pro Minute. Der AK beginnt mit einem Technikteil, in dem die Ausführung eines Punches und Kicks erklärt wird, geht über in einen Aus-dauerteil und endet mit Bauch-Beine-Po-Workout auf der Matte.
Brasil	Vroni Helmlinger	101 102	Die Brasils: 2 handliche, mit Bleisand und Luft gefüllte, stachlige Handgeräte. Bauch, Beine, Po, Walking, Aerobic und Gesundheitssport, überall einsetzbar. Vom Kind bis zum Senior, weiblich wie männlich, durch gezielte Übungen, bei denen die Brasils geschüttelt werden, kommt es zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Mit der jeweils passenden Musik wird daraus eine kurzweilige, mit viel Spaß verbundene Stunde.

Das besondere Angebot

Ideenbörse der Bewegungsvielfalt

Themen	Referent	AK-Nr	Kurzbeschreibung des Angebots
PNF-Gymnastik	Kerstin Moosmann-Brucker	104	PNF-Gymnastik ist ein funktionelles Training durch Arbeiten in Diagonalen und Rotationen. Dreidimensionales Training in Schulter- und Hüftgelenk, Muskelkettentraining und Koordinationstraining. Eignet sich zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen.
Männer Workout	Kerstin Moosmann-Brucker	502 3004	Coretraining, Kraftmoves und Powereinheiten in Verbindung mit Koordination und Gleichgewicht sind Inhalt dieser Stunde.
Stationstraining – verschiedene Schwerpunkte -	Kerstin Moosmann-Brucker	503 5002	Krafttraining, Fatburner, Intervalltraining, Cardiotraining mit und ohne Hilfsmittel und in verschiedenen Varianten für alle Teilnehmer machbar.
Pilates	Andrea Bix	3003	Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Bei ruhiger Musik führt die sanfte Kräftigung, Dehnung, sowie Haltungs- und Atemtechnik zu einem ausgewogeneren und bewussteren (Er-)leben. Integriert ist eine Standing-Pilates-Sequenz, die die Balance und Stabilität herausfordert.
Langhantel-training	Andrea Bix	6004	Das einfach ultimative Fitnessprogramm mit Langhanteln. In kurzer Zeit Muskulatur straffen und Fett abbauen. Die ideale Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Trainiert werden alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls bei mitreißender Musik
Körperwahrnehmung und -erfahrung nach Feldenkrais	Heidi Mayer	1004	Nur wenn wir wissen was wir tun, können wir tun, was wir wollen. Möglichkeiten, Übungen nach Feldenkrais in die Übungsstunden einzubauen.
Functional Training	Heidi Mayer	6003	Ein dreidimensionales Ganzkörpertraining, um den Körper für alle Belastungen des Alltags fit zu machen. Vorrangig soll ein Gleichgewicht zwischen Stabilität und Koordination der natürlichen Bewegungen und der Muskelkraft geschaffen werden. Trainiert wird der ganze Körper durch den koordinierten Einsatz der Muskeln verknüpft mit Gleichgewichtstraining
Grundlagen der natürlichen Bewegung	Francesca Wellhäuser/ Thomas Helmlinger	401	Der Mensch bewegt sich im Alltag mit seinem Geist und Körper voran. Ziel des Vortrags ist es, die natürliche Bewegung, Haltung und Statik dem Übungsleiter wieder bewusst zu machen, um für sein eigenes Übungskonzept neue Impulse zu erhalten. Verständnis für Haltungsaufbau, biomechanische Bewegungsabläufe und neurologische Reaktivierung sind Vortragsinhalte .

Das besondere Angebot

Ideenbörse der Bewegungsvielfalt

Themen	Referent	AK-Nr	Kurzbeschreibung des Angebots
Chi Yoga	Yvonne Stegmann	1001	Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha-Yoga-Stil, der dem 21. Jhd. angepasst ist. Ruhige Atmung, rhythmische, fließende Verbindungen der Asanas, gezielte Mobilisation der Gelenke, Aktivierung und Dehnung der Muskulatur harmonisieren einerseits die körperlichen Kräfte und fördern Stabilität und Beweglichkeit. Chi Yoga wird mit ruhiger Musik unterrichtet. Die Chi-Yoga-Stunde wird beendet mit Klangschalen und Gong. Die Klänge führen zu einer tiefen Entspannung, mobilisieren die Selbstheilungskräfte und setzen Energie frei.
Indian Balance	Yvonne Stegmann	203 1002	Den Körper bewegen, während die Seele ruht. Kombination aus fließenden Bewegungen und bewusster Atmung zu indianischer Musik. Körperwahrnehmung wird geschult und innere Energie freigesetzt. Training einzelner Muskelgruppen durch gezielte Übungen erleichtern das Abnehmen – der Körper wird neu geformt. Keine sportlichen Erfahrungen erforderlich. Die Übungen können in jedem Alter durchgeführt werden, auch während der Schwangerschaft und besonders der Rückbildung.

	Samstag						Sonntag					
	Schule kleiner Raum	Schule großer Raum	Halle Gymn.raum oben	Halle - Foyer	Halle	Halle Gymn.raum, unten	Schule kleiner Raum	Schule großer Raum	Halle Gymn.raum oben	Halle - Foyer	Halle	Halle Gymn.raum, unten
9.00 – 10.30 Uhr	101	201	301	401	501	601	1001	2001		4001	5001	6001
10.45 – 12.15 Uhr	102	202	302	402	502	602	1002	2002	3002		5002	6002
13.00 - 14.30 Uhr	103	203	303	403	503	603	1003		3003	4003	5003	6003
15.00- 16.30 Uhr	104	204	304		504	604	1004	2004	3004		5004	6004

siehe Informationen auf der homepage unter www.hegau-bodensee-turgau.de