66
Workshops
mit Top-Presentern

KSV BAUNATAL

TURNGAU Fulda-Eder e.V.
...mehr Freude an Bewegung

18. EVENT FITNESS UND GESUNDHEIT

25. und 26. April 2020 in Baunatal

Einladung zur nordhessischen Top-Fortbildung
für Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer & Interessierte

www.turngau-fitness.de

Kontakt

Turngau Fulda-Eder e.V.
Fachbereich Fitness und Gesundheit
Organisationsbüro
Katrin Eschstruth
In der Trefft 11
34295 Edermünde

Tel.: 0561 57059921
Mobil: 0151 22916160
Fax: 05665 961660
E-Mail: fg.eschstruth@t-online.de
Web: www.turngau-fitness.de

Fotos
Turngau Fulda-Eder e.V., ReferentInnen,
Dieter Schachtschneider, Thomas Wolf, KSV Baunatal e.V.

Wir freuen uns auf euch! | 18. Event Fitness & Gesundheit am 25. und 26. April 2020 in Baunatal

Über 60 Themenworkshops aus den Bereichen Fitness, Gesundheitssport und Tanz stehen euch/Ihnen wieder für ein inspirierendes und praxisorientiertes Fortbildungsprogramm zur individuellen Auswahl. Trends und Klassiker sind dabei zu finden. Neue sportwissenschaftliche Erkenntnisse werden in den Workshops umgesetzt und sorgen für ein Update für Trainer.

Egal ob Trainer für Erwachsene, Kinder oder Ältere – es ist für jeden etwas dabei. Und auch wer nicht als Trainer im Verein oder Studio arbeitet, aber genug Fitnesserfahrung besitzt, kann gern an dieser Top-Fortbildung für Fitness und Gesundheit in Nordhessen teilnehmen.

Der Turngau Fulda-Eder e.V. bietet in Kooperation mit dem KSV Baunatal ein topaktuelles Fortbildungsprogramm in 10 Hallen und Kursräumen, die alle fußläufig und mit den Shuttlebussen bequem zu erreichen sind. Unser Markenzeichen ist unsere gemütliche Atmosphäre mit einem Top-Referententeam, einem unschlagbaren Kosten-Leistungsverhältnis sowie einem netten und hilfsbereiten Organisations- und Helferteam aus Ehrenamtlichen, die dieses Event ermöglichen.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine eindrucksvolle Fortbildung und viel Freude!

K. Eschstruth

Katrin Eschstruth | Organisationsleitung

...mehr Freude an Bewegung
TURNGAU
Fulda-Eder e.V.

KSV
BAUNATAL

Referenten (1/2)

Anja Blondzik

DTB-Ausbilderin · Trainer B-Lizenz für Gesundheit und Prävention und Gerätefitness · Fitnesstrainerin, Personal Trainerin und Group Fitness-Trainerin (u.a. Deepwork, Flexibar) · Yogalehrerin (u.a. Yoga Vidya) · Hörgeräteakustikerin

Carsten Peckmann

Dipl.-Sportwissenschaftler · Angestellter Sportlehrer im Verein · Ergonomie-/Rückencoach · Ausbilder und Referent u.a. des DTB, VTF · Konzeptentwickler Outdoorsport · Personal Trainer · Ehem. Dozent Uni Hamburg · Ehem. Fitnessstudioleiter

Henrike Vöting

FASZIO®-Referentin · staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin · ang. Sporttherapeutin · Rückenschullehrerin · Pilates- und Spinning-Trainerin · ÜL-B-Lizenz Sport in ambulanten Herzgruppen · Heilpraktikerin Anwärterin

Horst Meise

Gesundheitstrainer · Verbandssportlehrer · Lizenzierter Aerobic-Lehrer · Dipl.-Ausbilder beim HTV und DTB · Dozent an einer Schule für Physiotherapeuten · Sportmanager · IHK-Fitnessfachwirt · NLP-Trainer

Jasmin Mechler

Diplom-Tanzpädagogin · WORLD JUMPING® Mastertrainerin und Senior-Mastertrainerin · Entwicklerin der Programme „kids“ & „dance“ · Internationale Presenterin und Ausbilderin der WJ-Programme in Europa und Asien

Michael Dela Cruz

Presenter in Asien, Amerika & Europa · Choreograph für Fitness-Shows u.v.m. · Personal Trainer · Creator von KamiBo® · Master-Instructor/Ausbilder und Entwickler für die Firma TOGU® · Programmentwickler und Director für Shadowboxer

Referenten (2/2)

Patrick Arnold

Presenter in Asien, Amerika und Europa · Choreograph für Fitness-Shows, Modenschauen und TV-Produktionen · Personal Trainer · Creator von KamiBo® · Master-Instructor / Ausbilder und Entwickler für die Firma TOGU®

Sarah Rose

Bachelor of Arts in Fitnesstraining im Schwerpunkt Gruppentraining · Dance Trainer-A-Lizenz · Musicalausbildung an der Stage School in Hamburg

Sabine Diehl

Zertifizierte Pilates- und Yogalehrerin · Studio Beratung für Sport und Gesundheit in Gießen · seit über 30 Jahren Lehrerin und Coach in den Bereichen Tanz, Rückenfitness, Gesundheitssport für Ältere, Pilates und Yoga

Sigrid Wellershaus

FASZIO® Referentin · Referentin / Dozentin für verschiedene Verbände · B-Lizenz Präventionssport und Rehabilitation · DTB Beckenboden-, Pilates- und Rückentrainerin · diverse Zusatzqualifikationen

Simone Müller

Gymnastiklehrerin · Dipl.-Sozialpädagogin · zertifizierte Pilatestrainerin für Matte · Tri Yoga-Lehrerin Basics (Level 3) · AROHA® Advanced Instructor · Referentin und Ausbilderin für diverse Sportverbände und Institute

Susanne Schwalbe

Studium Sport/Biologie · Tanzpäd., Tänzerin, freie Choreografin · Yoga Lehrerin (Vinyasa Power Yoga) · Franklin® Bewegungspäd. u. Lehrtrainerin · Präv. Ernährungsber. · Multiplikatorin KddR Rückenschule · Coaching · Leitung Gymnastik-Berufsfachschule

Ulli Happ

Exam. Sportlehrerin · Inhaberin der fit & fröhlich Sportscheune · Lizenz für Prävention und Rehabilitation des Sportärztebundes · Lizenzen im Präventionsbereich: Seniorensport, Rückenfitness, Pilates, Aroha · Linzenzen im Bereich Functional Training: TRX® und Faszientraining, Strong by Zumba® · Lizenzen im Bereich Fun: Drums Alive®, Jumping Fitness und Zumba®

Workshop-Übersicht am Samstag, 25. April 2020

09³⁰–11⁰⁰ Uhr	Sa A1 **Step für Hannelore** Ulli Happ	Sa B1 **KamiBo® 2.0** Michael Dela Cruz	Sa C1 **Aerobic Dance for all 80's Special** Patrick Arnold	Sa D1 **Functional Training in der Turnhalle** Carsten Peckmann	Sa E1 **Flossing – Kompressionsbasierte Trainingsunterstützung** Anja Blondzik	Sa F1 **AROHA – Die Krallen des Drachen** Simone Müller
11³⁰–13⁰⁰ Uhr	Sa A2 **Fun Class** Ulli Happ	Sa B2 **Booty Workout** Michael Dela Cruz	Sa C2 **ClubJoy Yoga®** Patrick Arnold	Sa D2 **X-Training Langhantel Intro** Carsten Peckmann	Sa E2 **Therapeutisches Yoga** Anja Blondzik	Sa F2 **Rückenfitness im Flow** Simone Müller
14³⁰–16⁰⁰ Uhr	Sa A3 **Drums Alive** Ulli Happ	Sa B3 **YAB.Workout** Michael Dela Cruz	Sa C3 **Step for all 90's** Patrick Arnold	Sa D3 **Outdoor Fit Camp** Carsten Peckmann	Sa E3 **Gesundheitsrisiko Sitzen** Anja Blondzik	Sa F3 **Yoga Detox** Simone Müller
16²⁰–17⁵⁰ Uhr	Sa A4 **Step Hard Rock** Ulli Happ	Sa B4 **Yin Yang Flow – Der Weg zu deinem ICH** Michael Dela Cruz	Sa C4 **Entspannte Füße – Gesunder Rücken** Patrick Arnold	Sa D4 **Fit für den Alltag** Carsten Peckmann	Sa E4 **Stressless with HIIT** Anja Blondzik	Sa F4 **Deep Stretch & Relax** Simone Müller

Sa G1 **Med. Rückentraining mit Kurzhantel & elastischem Band** Horst Meise	**Sa H1** **Faszien im Zirkeltraining** Sigrid Wellershaus	**Sa I1** **Blackroll Intervalltraining** Sarah Rose	**Sa J1** **FASZIO® im Wasser** Henrike Vöting
Sa G2 **Locker vom Hocker** Horst Meise	**Sa H2** **FASZIOlates** Sigrid Wellershaus	**Sa I2** **WORLD JUMPING® Basic/Gold** Jasmin Mechler	**Sa J2** **Sanftes Faszientraining im Wasser** Henrike Vöting
Sa G3 **Slingtraining und Kettlebell Intervall** Horst Meise	**Sa H3** **Beckenboden im Zentrum d. Faszienleitbahnen** Sigrid Wellershaus	**Sa I3** **WORLD JUMPING® Box & Fight** Jasmin Mechler	**Sa J3** **Strategien-Zirkel im Wasser** Henrike Vöting
Sa G4 **Schultertraining** Horst Meise	**Sa H4** **Step 1 for 2** Sarah Rose	**Sa I4** **WORLD JUMPING® Workout** Jasmin Mechler	**Sa J4** **Action & Release mit FASZIO® Bällen** Sigrid Wellershaus

! Alle Workshops sind mit jeweils zwei Lehreinheiten zur Verlängerung der Trainer-/Übungsleiterlizenzen (C-Lizenzen) im Sportverband anerkannt. Die blau gekennzeichneten Workshops sind zusätzlich zur Verlängerung der B-Lizenzen (Prävention) sowie zur Verlängerung der Prädikate des Pluspunkt Gesundheit.DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT.DOSB anerkannt. Der HBRS erkennt jeweils 50% der 16 nötigen Lehreinheiten von unserem Verband an, 8 LE sollten von Fortbildungen des HBRS selbst sein.

Änderungen sind vor dem Event noch möglich.

Workshop-Übersicht am Sonntag, 26. April 2020

09⁰⁰–10³⁰ Uhr	**So A1** **Fit & Fünfzig** Ulli Happ	**So B1** **RückenBalance – Spiralen und Wellen** Sabine Diehl	**So C1** **Dancegrooves** Michael Dela Cruz	**So D1** **Blackroll Intervall Training** Sarah Rose	**So E1** **Vinyasa Power Yoga mit integrierter Franklin® Methode** Susanne Schwalbe	**So F1** **Einführung in das Parcourtraining** Carsten Peckmann
11⁰⁰–12³⁰ Uhr	**So A2** **Workout mit dem Redondoball** Ulli Happ	**So B2** **Functional Flow mit dem elastischen Band** Sabine Diehl	**So C2** **YAB.Strong** Michael Dela Cruz	**So D2** **Brain Tools 2.0 – Koordination & Hirntraining in Bewegung** Horst Meise	**So E2** **Einführung in die Franklin® Methode** Susanne Schwalbe	**So F2** **Frosch, Tiger, Seestern & Co. – Bewegungideen in Kartenspielform** Carsten Peckmann
13³⁰–15⁰⁰ Uhr	**So A3** **Step für Hannelore** Ulli Happ	**So B3** **Pilates: Zentrierte Mitte – bewegliche Hüfte** Sabine Diehl	**So C3** **YAB.66 „SexySixty"** Michael Dela Cruz	**So D3** **Med. Rückentraining mit Kurzhanteln & elastischem Band** Horst Meise	**So E3** **Afrikanischer Tanz als bewegte Form für deine Rückengesundheit** Susanne Schwalbe	**So F3** **FASZIO® Kids – Bewegungsentwicklung durch inklusives Faszientraining** Henrike Vöting
15²⁰–16⁵⁰ Uhr	**So A4** **Action & Release mit den FASZIO® Bällen** Sigrid Wellershaus	**So B4** **Energie Yoga Flow – Element Feuer** Sabine Diehl	**So C4** **Lyrical-Dance** Sarah Rose	**So D4** **Stabgymnastik** Horst Meise	**So E4** **Vinyasa Power Yoga – Antistress** Susanne Schwalbe	**So F4** **FASZIO®-Kids – Faszialer Spaß mit dem Ball** Henrike Vöting

So G1
Strategien – Zirkel im Wasser
Henrike Vöting

So G2
Aqua Seniors – fühl dich frei mit FASZIO®
Henrike Vöting

! Alle Workshops sind mit jeweils zwei Lehreinheiten zur Verlängerung der Trainer-/Übungsleiterlizenzen (C-Lizenzen) im Sportverband anerkannt. Die blau gekennzeichneten Workshops sind zusätzlich zur Verlängerung der B-Lizenzen (Prävention) sowie zur Verlängerung der Prädikate des Pluspunkt Gesundheit.DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT.DOSB anerkannt. Der HBRS erkennt jeweils 50% der 16 nötigen Lehreinheiten von unserem Verband an, 8 LE sollten von Fortbildungen des HBRS selbst sein.

Änderungen sind vor dem Event noch möglich.

Workshop-Beschreibungen Samstag

Samstag, 25. April 2020

Workshops von 09:30 bis 11:00 Uhr:

Sa A1: Step für Hannelore

In dieser Stunde geht es um einfache Schritte ohne Drehungen und Sprünge, denn Hannelore steht sinnbildlich für die nette Dame aus der letzten Reihe. Hannelore liebt das Entertainment in der Stunde und kommt gern zum Sport, weil sie sich bewegen will, aber nicht hart trainieren möchte. Sie kommt, um Spaß zu haben und nicht, weil sie über Schritte nachdenken möchte.

Sa B1: KamiBo® 2.0

Mit KamiBo® 2.0 eröffnen sich dir im Grouptraining ganz neue Welten fernöstlicher Kampfkunst

in einer jetzt neuen, athletischen Dimension! Lass dich von der positiven Energie, dem Flow von Yin und Yang, durchströmen und leiten. Erlebe durch dieses einzigartige Training körperliche sowie mentale Höhepunkte und öffne dadurch deinen Geist für ein noch nie dagewesenes Gefühl innerer Ausgeglichenheit. Schule dabei dein Reaktionsvermögen, deine Körperbeherrschung und stärke dein Selbstbewusstsein! KamiBo® 2.0 weckt durch das in vier Phasen aufgeteilte Konzept verschiedene emotionale Impulse in dir! Von der Mobilisation von Körper und Geist in der ersten Qi-Phase über die schweißtreibende explosive Warrior-Phase und der anschließenden packenden Showdown-Phase, bis hin zur Reflexionsphase, in der du wieder zu innerer Ruhe kommst und zusätzliche Energie tankst – dieses einzigartige Training bietet dir eine neue Körper- und Geisteswahrnehmung ganz nach dem Vorbild asiatischer Kampfkunst.

Sa C1: Aerobic Dance for all 80´s Special

Aerobic Dance ist eine Masterclass für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene. Diese Stunde bietet eine Herausforderung! Aerobic Dance ist eine Mischung aus dem klassischen Aerobic mit House, Jazz und Hip-Hop Elementen. Einfache Schritte werden tänzerisch gestaltet, die man leicht nachvollziehen kann. Aerobic Dance ist ein Klassiker, der jeden begeistern wird. Leicht umzusetzen in deinem Verein.

Sa D1: Functional Training in der Turnhalle

Eine Trainingseinheit nur mit Turnhallengeräten? Geht das denn? Na klar! In diesem Workshop wirst du ein herausforderndes, modernes FT-Workout erleben, welches in einer klassischen Turnhalle stattfindet und die dortigen Gegebenheiten nutzt. Schwitzen inklusive!

Sa E1: Flossing – Kompressionsbasierte Trainingsunterstützung

Flossing ist eine Behandlungsform, die aus der Physiotherapie kommt und immer häufiger auch im Trainingsbereich angewendet wird. Die Anlage des Flossbandes verringert Schmerzen, erhöht die Beweglichkeit, löst Verklebungen und verbessert sofort den Flüssigkeitsaustausch im Gewebe. Dadurch wird u.a. eine schnellere Regeneration erreicht. Ziel dieses Seminars ist, die Anwendungsmöglichkeiten des Flossing als un-

terstützende Trainingsmaßnahme vor, während und nach der Trainingseinheit zu zeigen und die Anwendung in der Praxis zu erlernen.

Sa F1: AROHA – Die Krallen des Drachen

Aroha ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das kraftvolle Elemente aus dem Haka (Kriegstanz der Maoris) und dem Kung Fu mit weichen fließenden Bewegungen aus dem Tai-Chi und Tanz verbindet. Energiegeladene, ausdrucksstarke Bewegungen wechseln sich ab mit sanften, entspannenden Bewegungen, sodass ein schweißtreibendes und vitalisierendes Workout entsteht, das Körper, Geist und Seele anspricht. Aroha setzt ungeahnte Energien frei. Es baut Stress ab und Glücksgefühle auf. Dabei ist Aroha unkompliziert und durch seinen wohl dosierten Belastungsanspruch vielen Menschen zugänglich. Erlebe eine inspirierende Masterclass und spüre die Kraft, die in dir steckt! Falls du Aroha schon kennst, freue dich auf neue Elemente und Ideen!

Sa G1: Medizinisches Rückentraining mit Kurzhantel und elastischem Band

Medizinisches Rückentraining basiert auf einer sinnvoll aufgebauten Reihenfolge von Übungen, die den klassischen methodischen Regeln folgt. Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen werden Übungen erarbeitet, die sich in jeden Gymnastikkurs integrieren lassen und dem Übungsleiter/in Sicherheit in der Übungsauswahl und -wirkung geben sollen, um Teilnehmer optimal nach körperlichen Voraussetzungen und Leistungsstand fordern und fördern zu können. Das Konzept folgt logischen anatomischen, koordinativen und physiologischen Gegebenheiten und ermöglicht den Übungsleitern, selbstständig Übungen zu kreieren und einzuschätzen.

Sa H1: Faszien im Zirkeltraining

7 Strategien – 7 Stationen! Der FASZIO® Zirkel ist eine Kombination aus 7 Stationen mit Zusatzgeräten und 7 Group-Fitness-Parts mit Musik, welche ganz den 7 Strategien des ganzheitlichen Faszientrainings „FASZIO®" gewidmet ist: Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Kraft, Lösung, Regeneration und Wahrnehmung. Mit variablen Zusatzgeräten passt sich das Konzept in jede Umgebung ein und bietet mit viel Spaß ein

umfassendes und abwechslungsreiches Training des faszialen Netzes. Natürlich sind alle Elemente auch frei einsetzbar in jeder (Faszien-)Stunde.

Sa I1: Blackroll Intervalltraining

Die Blackroll kennst du sicher aus dem Faszientraining, aber hast du sie schon mal als Tool für ein effektives Intervalltraining benutzt? In dieser Stunde lernst du die Vielseitigkeit der Faszienrolle kennen und nimmst einige neue Ideen mit, die du in jede Workout-Stunde integrieren kannst.

Sa J1: FASZIO® im Wasser

Faszien im Wasser – erlebe dich neu! Mit spannenden und ungewöhnlichen Bewegungserfahrungen im Element Wasser erlangst du mehr Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Schnellkraft und Stabilität in deiner Faszie. Du erfährst, was die 7 Strategien von FASZIO® dir zu bieten haben und wie es sich anfühlt, diese im Aqua-Training umzusetzen. Lass deine Komfortzone hinter dir, für noch fittere, elastische und straffe Faszien verbunden mit Effizienz und viel Spaß. Let´s splash it!

Workshops von 11:30 bis 13:00 Uhr:

Sa A2: Fun Class

Die Hits aus allen Jahrzehnten treffen auf fröhliche Bewegungen. Wenn du Zumba kennst, dann kennst du das Prinzip: Einzelne Lieder haben ihre eigene kleine Choreografie. Hier gibt es aber Musik aus allen Genres. Etwas Schnelles, etwas Langsames, etwas Neues, etwas Altes, etwas Skurriles und ganz viel Fröhlichkeit.

Sa B2: Booty Workout

Nicht jeder ist mit einem Hinterteil á la Kim, J-Lo, oder Beyoncé gesegnet. Doch das lässt sich ganz schnell ändern – und zwar mit gezielten Übungen. Come and join das effektivste Workout für den perfekten Hintern!

Sa C2: ClubJoy Yoga®

ClubJoy Yoga® ist ein fließendes Training für Körper und Geist. Fitness ist mehr als Kraft und Ausdauer, auch dein Geist sollte fit sein. Der Ursprung des Programms liegt in Fernost, wo viele Menschen Yoga und Tai-Chi üben. Der Begriff Balance steht zentral in diesen uralten Kulturen. Wie findest du deine Balance zwischen Anspannung und Entspannung? In ClubJoy Yoga®! Die Stimme der Trainer und die Klänge der Musik nehmen dich mit, weg vom Alltag. Entspannung während der Anspannungsphasen bringt Harmonie. Die Yoga-Haltungen stärken deine Muskelkraft, dehnen zeitgleich und bringen Körper und Geist in Einklang. Der Fokus ist die sorgfältige Ausführung der Übungen. Du trainierst damit Konzentration und Durchhaltungsvermögen. Nach der Entspannung bist du fit für deinen Alltag – du fühlst dich erholt, ausgeglichen und voller neuer Energie.

Sa D2: X-Training Langhantel Intro

Wer sich schon länger mit dem Gedanken trägt, X-Training anzubieten, oder wer es bereits tut und neue Herausforderungen sucht, der ist hier richtig! Ein Merkmal des X-Trainings ist das Langhanteltraining, denn X-Training setzt sich aus Kombinationen der Sportarten Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben zusammen. Oft gibt es Vorbehalte oder Ängste gegenüber der Sportart des Gewichthebens. Diese werden hier ausgeräumt und Vorzüge herausgearbeitet.

Sa E2: Therapeutisches Yoga

Dieser Workshop gibt einen kleinen Einblick in die wissenschaftliche Studienlage zum Thema Yoga und zeigt, bei welchen internistischen, psychischen und orthopädischen Krankheitsbildern eine Wirksamkeit belegt ist. Diese werden klassischen Yogatexten gegenüber gestellt. Darauf aufbauend wird erklärt, wie sich diese Erkenntnisse in der Praxis umsetzen lassen und die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Geist verdeutlicht. Anhand von praktischen Beispielen

wird gezeigt, welche Asana(reihen) zu welchen Beschwerdebildern passen. Eine Beispielreihe wird als Musterstunde praktisch geübt. Zum Abschluss folgt die Erarbeitung alternativer Ausführungen bekannter Asanas für unterschiedliche körperliche Konstitutionen und Körpertypen.

Sa F2: Rückenfitness im Flow

Unsere Wirbelsäule als unser inneres Achsenorgan verfügt über eine geschmeidige Beweglichkeit in alle Richtungen, so lange ihre Strukturen gesund sind, die Muskeln gleichmäßig stützend und schützend aktiv sind und das fasziale Gewebe saftig und elastisch ist. Übermäßige oder unökonomische Spannung, dauerhafte Verkrampfungen im Gewebe, seelischer Stress und vieles mehr tragen dazu bei, dass sich das Gewebe auf Dauer schmerzhaft verändert und die Beweglichkeit verloren geht. Aus ursprünglicher Geschmeidigkeit wird Steifheit. Die Übungen des Rückenflow helfen Verspannungen zu lösen, Gewebe dauerhaft zu lockern und zurückzufinden in anmutige, elastische und fließende Bewegungen. Rückenflow ist eine Symbiose aus Übungen des Yoga, Pilates, Tai-Chi und der Faszienarbeit. Ein Genuss, für Körper, Geist und Seele!

Sa G2: Locker vom Hocker

In diesem Workshop soll gezeigt werden, dass der Hocker sich für alle Altersgruppen eignet und für viele Stundenformate ein Medium darstellt, bei dem sowohl Ausdauer, Koordination als auch Kräftigung trainiert werden können. Mit Elementen aus der Venengymnastik, Rü-

ckenschule, dem Koordinationstraining und der Funktionsgymnastik wird das Blut mit Spaß zum Zirkulieren gebracht.

Sa H2: FASZIOlates

Pilates nach FASZIO® nutzt die Trainingsaspekte des Pilates und ergänzt diese durch die 7 FASZIO® Trainingsstrategien und das Wissen über die Faszienleitbahnen. Es entsteht ein ganzheitliches Faszientraining im Pilates, welches die Rehabilitation und den Erhalt der Gesund fördert. So entstehen unzählige Variationen für flexible Stabilität, was Bewegungsintelligenz und funktionale Kraft fördert. Das schafft mehr Freiheit im Fasziennetz und damit ein noch nicht erlebtes Körpergefühl.

Sa I2: WORLD JUMPING® Basic/Gold

Hier stehen Mobilität, Koordination und Kräftigung der Muskulatur, das Aktivieren der Venenpumpe und die Fettverbrennung im Vordergrund. Mit viel Spaß werden wir schwingen, jumpen und fühlen, wie wir auch bei niedrigerer Intensität ordentlich ins Schwitzen kommen.

Sa J2: Sanftes Faszientraining im Wasser

Durch seine Speicherkapazität wird das fasziale Gewebe zu einer Pufferzone, die Verletzungen, Erkrankungen oder Unfälle abfängt. Das hinterlässt oft Spuren in den Faszien, die als Blockaden erkennbar sind und sich in Schmerzen, oder Bewegungseinschränkungen zeigen. Das rehabilitative Faszientraining von FASZIO® kann Heilungsprozesse unterstützen, erhöht die Lebensqualität und schult selbstaktive Prävention. Wasser leistet dabei einen wertvollen Beitrag – zum einen mental durch den besonderen Wohlfühlfaktor und zum anderen durch seine bewegungserleichternden Eigenschaften wie Auftrieb, Widerstand, Trägheit.

Workshops von 14:30 bis 16:00 Uhr:

Sa A3: Drums Alive

Das Kernstück von Drums Alive ist das Trommeln mit Drumsticks auf Pezzibällen. Aber es ist noch viel mehr. Trommeln baut Stress ab und gibt viel Energie und Auftrieb. Es erwartet dich eine einfache Choreografie mit dem gewissen Etwas.

Sa B3: YAB.Workout

YAB.Workout ist ein sehr intensives, abwechslungsreiches und zugleich schonendes Workout für den gesamten Körper inklusive auspowernder Cardioeinheiten – geeignet für jeden Trainingstypen und jedes Level. In nur 60 Min. alles auspowern! Definiere dich neu! Zu starker Kraftausdauer mit YABs, den innovativen multifunktionellen Trainingsgewichten, Sieger des ISPO- und des FIBO-JURY Award. YABs setzen aufgrund unterschiedlicher Hebel- und Greifmöglichkeiten (leicht, mittel, schwer) sowie einer weltweit völlig neuen Beinbefestigung für ein gezieltes Training des Unterkörpers vollkommen neue Trainingsreize! Die Ergonomie entlastet und stabilisiert zudem die Handgelenke.

Sa C3: Step for all 90`s

Step ist ein Klassiker in jedem Club oder Verein. Einfache Basic Step Choreographie mit klarem Aufbau und mit einer klaren Struktur ist der Schlüssel zu einer abwechslungsreichen und nachvollziehbaren Stunde. Diese Stunde können alle diejenigen nutzen, die schon einen reichen Erfahrungsschatz haben, aber auch alle, die neu als Trainer beginnen zu arbeiten.

Sa D3: Outdoor Fit Camp

Wettergerechte Kleidung für Outdoor ist hier ein MUSS! Raus an die frische Luft und ran an ein herausforderndes WOD (Workout oft the Day). Wir werden uns auf der Anlage nach den Richtlinien des FT erwärmen und gut vorbereitet in ein vielseitiges Workout starten, bei dem sowohl Schnelligkeit, Kraft, Koordination als auch Ausdauer gefragt sind.

Sa E3: Gesundheitsrisiko Sitzen

„Sitzen – das neue Rauchen", so lautet eine Überschrift der AOK Bayern. Immer deutlicher zeigen sich die Auswirkungen unseres sitzenden Lebensstils in gesundheitlichen Einschränkungen. Wie aber sehen die Therapieansätze dieser Einschränkungen in der Realität aus? In den meisten Fitnessstudios und Reha-Zentren wird versucht, die durchs Sitzen entstandenen Fehlhaltungen und Blockaden durch Gerätetraining im Sitzen zu beheben.

Sa F3: Yoga Detox

Sich entgiften, reinigen, befreien sind Themen,

die sich gerade im Yoga so wunderbar und vielfältig angehen lassen. Wir entgiften über die Haut durch Schwitzen während der Yogaflows, durch gehaltene Körperpositionen, die entgiftend auf die Organe wirken und den Stoffwechsel und die Drüsen anregen, durch Atemübungen, die unsere Lunge belüften und die Atemwege reinigen und durch Meditation und Stille, die unseren Geist beruhigt und reinigt. In dieser Stunde entgiften wir auf allen Ebenen durch Schwitzen, Atmen und Meditieren und verbinden alles zu einem reinigenden Flow für Körper, Seele und Geist.

Sa G3: Slingtraining und Kettlebell Intervall

Ein Training an freihängenden Slingbändern, mit dem eigenen Körpergewicht und der Kugelhantel. Die schnell zu erlernenden Basisübungen werden im Wechsel ausgeführt. Dadurch entsteht ein tolles Programm zur Ganzkörperkräftigung. Durch das zügige Arbeiten in Muskelschlingen zeigt auch das Herz-Kreislaufsystem seine Reaktion. Für alle, die beide Trainingsgeräte kennenlernen wollen.

Sa H3: Beckenboden im Zentrum der Faszienleitbahnen

BE-Moved: Beckenbodentraining mal anders! Raus aus starren Abläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining mit Bewegungen, die Spaß machen! Der Beckenboden als Schlüsselposition und Teamplayer: Erlebe seinen Einfluss auf den gesamten Organismus im Zusammenhang mit der faszialen Zentralleitbahn! Anhand des Leitbahnen-Modells nach FASZIO® werden die se Verknüpfungen erklärt, erspürt und trainiert. Sei offen für einen neuen Blick auf den Beckenboden!

Sa I3: WORLD JUMPING® Box & Fight

Trainingsschwerpunkt der WORLD JUMPING® Box & Fight Stunde ist die Kreation kleiner Kombinationen aus WORLD JUMPING® Basic- und Kampfsportelementen. Die Punches und Kicks variiert zu den Jumps und Steps werden euch ordentlich einheizen!

Sa J3: Strategien-Zirkel im Wasser

7 Stationen – 7 Strategien – 7x Faszien-Fitness. FASZIO® Aqua Zirkel verbindet das Element Wasser mit den 7 FASZIO® Strategien für mehr

Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dafür nutzen wir einen Zirkel mit 7 Stationen. Zwischen den Übungen werden jeweils Bewegungsübungen in der Gruppe zu Musik angeleitet. So entsteht ein effektives, ganzheitliches und abwechslungsreiches Training mit nahezu unbegrenzten Möglichkeiten.

Workshops von 16:20 bis 17:50 Uhr:

Sa A4: Step Hard Rock

In dieser Stunde geht es um einfache Schrittkombinationen, die es aber in sich haben. In „normale" Schritte werden athletische Übungen eingefügt. Wenn du auch mal gern Kniebeugen machst, den ein oder anderen Liegestütz liebst und gern intensiv trainierst, dann bist du hier genau richtig. Natürlich spielen wir nur die Klassiker der Hardrockbands: ACDC, Van Halen, ZZ Top und mehr.

Sa B4: Yin Yang Flow – Der Weg zu deinem ICH

Aus Yin und Yang besteht unsere Welt. Wir finden die Polarität in unserer Sprache, Umwelt, in allem und jedem. Diese Polarität und Gegensätzlichkeit, die zwei Seiten der Dinge verschmelzen harmonisch, wie das Yin und Yang-Zeichen es symbolisiert. Im Westen praktizieren wir vorwiegend Yang-lastige Übungen für Muskelkräftigung und Muskeldehnung mit Bewegung, Rhythmus und Wiederholungen, was unserer schnelllebigen Mentalität und unseren angeeigneten Werten entspricht. Yang braucht Yin, und

Yin braucht Yang, um zu existieren. Beide Seiten in Einklang bedeuten Gleichgewicht und Harmonie. Alles ist im Fluss, deine Bewegung, dein Atem, dein Körper, dein Herz – DEINE STUNDE.

Sa C4: Entspannte Füße – Gesunder Rücken

Die Füße tragen uns das gesamte Leben, deshalb ist es so wichtig, sie zu trainieren, sie aber auch zu entlasten. Dehnen der Faszien, der Fußmuskulatur und das richtige Belasten des Fußes sind wichtig. Ganzheitliches Training rund um das Thema Fuß. Die Füße sind die Basis für einen gesunden Rücken, deshalb ist es sehr wichtig, diese gut zu behandeln.

Sa D4: Fit für den Alltag

In diesem Workshop wird gezeigt, wie mit komplexen und spielerischen Übungsformen funktionsorientiert Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination für den Alltag trainiert werden können. Das ganze wird in einem „Funktionszirkel" umgesetzt.

Sa E4: Stressless with HIIT

Eine Kombination von knackigen Bodyweight HIIT-Intervallen und sanft dehnenden Yogahaltungen. Ein ideales Workout, um sich gleichzeitig auszupowern, Stress abzubauen und geschmeidig beweglich zu werden – abgerundet mit einer entspannenden Einheit des bewussten Atmens und kurzer Meditation. In diesem Workshop geht es darum, den Aufbau und Ablauf einer HIIT-Yoga-Einheit zu erarbeiten. Im Hinblick auf sinnvolle Kombinationsmöglichkeiten von HIIT-Intervallen und Yogahaltungen erarbeiten wir gemeinsam Übungssequenzen. Abgerundet wird der Workshop durch eine Einführung in yogische Atemtechniken und Meditation.

Sa F4: Deep Stretch & Relax

Eine Stunde lang entspannen wir über weiche fließende Dehnungen in langen myofaszialen Ketten. Sanft gleiten wir von einer Dehnung in die nächste und verweilen ruhig in Positionen, die unseren Körper öffnen, die uns beweglicher machen und geschmeidiger werden lassen. Deep Stretch wirkt positiv auf unseren faszialen Körper und schenkt unserem Geist eine tiefe Ruhe und Gelassenheit. Ein wunderbarer Tagesausklang für eine schnellere Regeneration und ein wohltuender Energieschub nach einem

anstrengenden Tag. PS: Für alle die schon mal dabei waren: Es gibt einen neuen Flow ;-)

Sa G4: Schultertraining

Schulterschmerzen treten mindestens so häufig auf wie Rückenschmerzen. Durch Ausbildung und Workshops wissen die Übungsleiter in der Regel viel über Wirbelsäulenaufbau und -Training, sind jedoch häufig hilflos bei Schulterproblemen. In dieser Stunde soll in Theorie und vor allen Dingen in Praxis Aufbau und Funktion der Schulter vermittelt werden und ein sinnvoller Trainingsaufbau mit und ohne Hilfsmittel gezeigt werden. Ein großer Übungspool aus den Bereichen Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung wird gezeigt und erprobt.

Sa H4: Step 1 for 2

Als großzügiger Mensch teilst du gerne? Warum nicht auch mal dein Step-Brett? Schnell ist eine einfache Choreografie aufgebaut und dann der Moment, in dem du sie mit einer dir bis dahin vielleicht fremden Person gemeinsam auf ein Brett zauberst – ein unbeschreibliches Gefühl. Lass uns gemeinsam Choreografie feiern und das WIR-Gefühl stärken!

Sa I4: WORLD JUMPING® Workout

Ein Workshop, in dem wir uns nicht nur auf dem Trampolin bewegen, sondern rund um das Trampolin bewegen und kräftigen. Ein tolles Workout für Arme, Rücken, Bauch und natürlich Beine, das jede Menge Spaß bringen wird und Muskelkater garantiert!

Sa J4: Action & Release mit FASZIO® Bällen

Rollst du noch oder bewegst du dich schon? Die FASZIO® Bälle sind ein Wunder-Zusatzgerät für den Kursbereich und mit den zwei Größen für alle 7 FASZIO® Strategien eine ideale Ergänzung. Du erlebst, wie die FASZIO® Bälle vielseitig für Bewegung und als Lösungstool eingesetzt werden. Durch Balanceübungen verbesserst du deine Wahrnehmung, durch fließende Bewegungen deine Geschmeidigkeit und durch Schnellkraft die Elastizität! Rolle ergänzend gezielt und individuell verklebte Areale im Körper aus. Die FASZIO® Bälle – Allrounder mit unendlicher Vielfalt!

Workshop-Beschreibungen Sonntag

Sonntag, 26. April 2020

Workshops von 09:00 bis 10:30 Uhr:

So A1: Fit & Fünfzig

Diese Stunde ist für alle geeignet, die nicht so hart trainieren, aber sich im Ausdauer- und Kräftigungsbereich verbessern möchten. Die Zielgruppe ist 50+. Fröhliche Musik erwartet dich mit viel Entertainment und Fröhlichkeit.

So B1: RückenBalance – Spiralen und Wellen

RückenBalance ist ein Bewegungskonzept, das zum Ziel hat, den „Rücken in Balance zu bringen". Einerseits benötigt der Rücken mit all seinen Muskeln, der Wirbelsäule und den faszialen

Strukturen Stabilität. Andererseits besteht die Wirbelsäule aus 24 Wirbeln, die unterschiedlich bewegt werden können und müssen, um Wohlbefinden und Rückengesundheit zu gewährleisten. Der Workshop Spiralen und Wellen berücksichtigt beide Aspekte. Ausgehend von der wellenartigen Form der Wirbelsäule werden fließende wellenförmige Bewegungssequenzen erarbeitet, die nicht nur den Rücken, sondern den ganzen Körper mit einbeziehen.

So C1: Dancegrooves

House ist ein mitreißender Tanzstil. Genauso komplex wie die populäre House-Musik, so kreativ sind auch die Bewegungen! Typische Merkmale zum pulsierenden Beat sind schnelle Schrittwechsel und kraftvolle Moves, die meist durch dynamische Körperwellen den Beat der Bewegung umsetzen. Etwas für Leute, die sich auspowern wollen und den Raum zum Beben bringen wollen! Get the BEAT!

So D1: Blackroll Intervall Training

Die Blackroll kennst du sicher aus dem Faszientraining, aber hast du sie schon mal als Tool für ein effektives Intervalltraining benutzt? In dieser Stunde lernst du die Vielseitigkeit der Faszienrolle kennen und nimmst neue Ideen mit, die du in jede Workout-Stunde integrieren kannst.

So E1: Vinyasa Power Yoga mit integrierter Franklin® Methode

Yoga als gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining, Steigerung der Kraft, Flexibilität, aber auch der Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung. Verbunden mit der Franklin® Methode richtet sich der Fokus auf die verkörperte Anatomie und damit ein körperfreundliches Arbeiten im Flow. Lass dich inspirieren und erlebe dich neu. Die Franklin® Methode hilft dir, dich besser in deinen Körper hinein zu denken und über die Imagination deine Bewegungen zu optimieren. Durch die fließende Form des Vinyasa Yoga verbindest du Atmung, Bewegung und mentales Training.

So F1: Einführung in das Parcourtraining

Parcours als Ergänzung/Alternative zum klassischen Kinderturnen. Alte Geräte, neue Herausforderungen! Hier kommen auch Kinder/Jugendliche auf ihre Kosten, die sich im klassischen Kinderturnen zunehmend weniger wiederfinden.

So G1: Strategien-Zirkel im Wasser

7 Stationen – 7 Strategien – 7x Faszien-Fitness. FASZIO® Aqua-Zirkel verbindet das Element Wasser mit den 7 FASZIO® Strategien für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dafür nutzen wir einen Zirkel mit 7 Stationen. Zwischen den Übungen werden jeweils Bewegungsübungen in der Gruppe zu Musik angeleitet. So entsteht ein effektives, ganzheitliches und abwechslungsreiches Training mit nahezu unbegrenzten Möglichkeiten.

Workshops von 11:00 bis 12:30 Uhr:

So A2: Workout mit dem Redondoball

Eine bunte Ideensammlung von Kräftigungsübungen, Übungen zum Dehnen und Entspannen und Spielen.

So B2: Functional Flow mit dem elastischen Band

Das elastische Band (z.B. das Theraband) als klassisches Kleingerät ist immer noch hoch aktuell! In diesem Workshop werden wir bekannte und neue Übungen fließend, dynamamisch und kraftvoll erarbeiten. Ein Ganzkörperworkout, das das Theraband als Unterstützung und Herausforderung integriert.

So C2: YAB.Strong

Muskelaufbau gemeinsam mit Gleichgesinnten – hier sind starke Sportler aus dem Gerätebereich endlich im Kurs unter sich vereint. In abwechselnden Einheiten werden Muskelgruppen in je 60 Minuten isoliert und hart trainiert. YABs unterstützen durch verschiedene Schwierig-

keitsstufen die Intensität deines Trainings und machen selbst Supersätze effizienter! YABs setzen aufgrund unterschiedlicher Hebel- und Greifmöglichkeiten (leicht, mittel, schwer) sowie einer weltweit völlig neuen Beinbefestigung für ein gezieltes Training des Unterkörpers vollkommen neue Trainingsreize! Die Ergonomie entlastet und stabilisiert zudem die Handgelenke.

So D2: Brain Tools 2.0 – Koordination und Hirntraining in Bewegung

Es gilt längst als bewiesen, dass Bewegung nicht nur die Muskeln und Gelenke trainiert, sondern insbesondere auch das Gehirn fit hält und das Lernen unterstützt. In diesem Workshop soll eine Vielzahl von Übungen aus allen koordinativen Fähigkeiten praktisch erprobt werden. Es werden Übungen aus dem Hirntraining mit Bewegung verknüpft, sodass die Hirnhälften miteinander kooperieren. Ein Workshop, in dem für jeden etwas dabei ist, um Elemente in die eigenen Kurse zu integrieren. Herausforderung und Spaß garantiert.

So E2: Einführung in die Franklin® Methode

Verkörperung von Bewegung verbessert die Bewegung. Falls du dich wirklich ändern willst, so beginne so schnell wie möglich, dich so zu verkörpern, wie du sein willst! In der Franklin Methode® fördern wir über das mentale Training die Bewegungs-Effizienz des Körpers. Von Eric Franklin gegründet und nach ihm benannt, fand die Methode Eingang in den Bereich des Sports, sowie in die Gesundheitsprävention und -Rehabilitation. Sie fügt sich aus Imagination, Bewegung, erlebter Anatomie und Berührung zusammen. Dabei hat sie ihren Schwerpunkt im mentalen Training. Mit Hilfe von Gedankenbildern steigert die Franklin Methode® das Körper- und Bewegungsempfinden des Übenden und dadurch sportmotorische Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Sie setzt bewusst auf gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung unserer Haltung, Beweglichkeit und Kraft bei.

So F2: Frosch, Tiger, Seestern & Co – Bewegungsideen in Kartenspielform

Ein buntes, funktionell durchdachtes Kartendeck, welches Bewegungs- und Spielideen bietet. Ein Handwerkszeug für jede/n Erzieher/in, Lehrer/in und Trainer/in – auch mit wenig Sportvorerfahrung, die mit Vor- und Grundschulkindern arbeiten.

So G2: Aqua Seniors – fühl dich frei mit FASZIO®

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen motiviert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Jeder entwickelt hier einen eigenen Trainingsansatz, erfährt sich in seiner Individualität und erlaubt seinem Selbstbild, sich wohl zu fühlen. Ältere Menschen profitieren besonders durch den Auftrieb von Wasser, da dies mehr Bewegungsfreiheit ermöglicht. Der Organismus gewinnt an Leistungsstärke, beseitigt Einschränkungen, vitalisiert die Zellen und bringt natürliche Bewegungsfreude – das macht glücklich!

Workshops von 13:30 bis 15:00 Uhr:

So A3: Step für Hannelore

In dieser Stunde geht es um einfache Schritte ohne Drehungen und Sprünge, denn Hannelore steht sinnbildlich für die nette Dame aus der letzten Reihe. Hannelore liebt das Entertainment in der Stunde und kommt gern zum Sport, weil sie sich bewegen will, aber nicht hart trainieren möchte. Sie kommt außerdem, weil sie Spaß haben will, und nicht, weil sie über Schritte nachdenken möchte.

So B3: Pilates: Zentrierte Mitte – bewegliche Hüfte

Im Pilates geht es darum, die tiefe Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur zu stärken, um so aus einer kraftvollen Körpermitte die Bewegungslänge und -weite sowie die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Der Fokus liegt auf einem Pilatestraining, das die hüftgelenksumgebende Muskulatur kräftigt und dehnt sowie die Beweglichkeit des Gelenks optimiert.

So C3: YAB.66 „SexySixty"

Golden Ager – fit im Alter und fit ins Alter. Fühl

dich vital und aktiv mit dem neuen YAB.Trainingssystem. Die YABs, als innovative Trainingshilfen, unterstützen ein ergonomisch durchdachtes und schonendes Workout und führen in 60 Minuten zu spürbar neuer Vitalität!

So D3: Medizinisches Rückentraining mit Kurzhanteln und elastischem Band

Medizinisches Rückentraining basiert auf einer sinnvoll aufgebauten Reihenfolge von Übungen, die den klassischen methodischen Regeln folgt. Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen werden Übungen erarbeitet, die sich in jeden Gymnastikkurs integrieren lassen und dem Übungsleiter/in Sicherheit in der Übungsauswahl und -wirkung geben sollen, um Teilnehmer optimal nach körperlichen Voraussetzungen und Leistungsstand fordern und fördern zu können. Das Konzept folgt logischen, anatomischen, koordinativen und physiologischen Gegebenheiten und ermöglicht den Übungsleitern selbstständig Übungen zu kreieren und einzuschätzen.

So E3: Afrikanischer Tanz als bewegte Form für deine Rückengesundheit

Der Afrikanische Tanz mit seiner Vielfalt an Bewegungen und seiner engen Verbindung zur Spiritualität und Magie, verzaubert durch seine erdverbundene Kraft und Lebendigkeit. Der Puls der Trommel, die packenden Rhythmen und Klänge fordern geradezu Bewegung, Energie und Freude heraus. Durch die im Vergleich zu anderen Tanzstilen technisch bisweilen einfa-

chen Bewegungen können auch weniger Tanzerfahrene für Tanz begeistert werden. Individualität und das Tanzen miteinander stehen im Vordergrund. Zugleich schaffen seine Bewegungen eine hervorragende Grundlage für unsere Rückengesundheit.

So F3: FASZIO® Kids – Bewegungsentwicklung durch inklusives Faszientraining

Das bin ICH! Besonders für Kinder ist es wichtig, in ihrer Individualität gesehen und gewertschätzt zu werden, um sich frei von Bewertungen und gleichförmigen Anforderungen in ihrer Bewegungskompetenz zu entwickeln. Durch intrinsisch motivierte Bewegungen wird der angeborene Drang zur vielfältigen Mobilität ausgelebt und JEDES Kind in seinen Fähigkeiten unterstützt. Es entsteht ein Aufforderungscharakter, sich frei von Schwellenängsten instinktiv beim Klettern, Hüpfen und auf wackeligen Untergründen auszuprobieren und herauszufordern. Ein Spaß für ALLE!

Workshops von 15:20 bis 16:50 Uhr:

So A4: Action & Release mit den FASZIO® Bällen

Rollst du noch oder bewegst du dich schon? Die FASZIO® Bälle sind ein Wunder-Zusatzgerät für den Kursbereich und mit den zwei Größen für alle 7 FASZIO® Strategien eine ideale Ergänzung. Du erlebst, wie die FASZIO® Bälle vielseitig für Bewegung und als Lösungstool eingesetzt werden. Durch Balanceübungen verbesserst du deine Wahrnehmung, durch fließende Bewegungen deine Geschmeidigkeit und durch Schnellkraft die Elastizität! Rolle ergänzend gezielt und individuell, verklebte Areale im Körper aus. Die FASZIO® Bälle – Allrounder mit unendlicher Vielfalt!

So B4: Energie Yoga Flow – sanft und effektiv – Element Feuer

Im Energie Yoga geht es darum, auf sanfte Art und Weise einfache Asana-Flows zu erleben, um so Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. Dabei werden Mudras (Handhaltungen) und Pranayama (Atemtechniken) mit einbezogen. Dieser Energie Yoga Flow widmet sich dem dritten Chakra – dem Manipura-Chakra, das für die persönliche innere Stärke steht.

So C4: Lyrical-Dance

Fließende, große Bewegungen führen dich durch eine mit Leidenschaft erstellte Choreografie. Lass dich von vielen ineinander verschmelzenden Tanzstilen mitreißen. Sei ganz bei dir, während du im Raum eine Geschichte verkörperst.

So D4: Stabgymnastik

In diesem Workshop bekommst du viele Ideen für deine Gymnastikstunde mit dem klassischen Handgerät Stab. Der Stab eignet sich nicht nur hervorragend als statischer Widerstand, sondern ist auch ideal, um die Übungsausführung, Körperhaltung und Körperkontrolle zu steuern oder auch Herzkreislauftraining mit Rhythmusschulung durchzuführen. Lass dich überraschen!

So E4: Vinyasa Power Yoga – Antistress

Ursprünglich ist Yoga die Wissenschaft vom Leben. Es ist das älteste System der Welt zur Stärkung der persönlichen Entwicklung. Ein tiefes Verständnis von der Natur des Menschen führt zu der Erkenntnis, dass Körper, Geist und Seele im Einklang und im Gleichgewicht stehen müssen. Im Vinyasa Power Yoga werden die Körperpositionen und eine kraftvolle Atemtechnik synchronisiert, in einen fließenden Ablauf gebracht und so ein Fitness-System geschaffen, welches Kraft, Flexibilität und Ausdauer bewirkt. Die inneren Organe werden gekräftigt und entgiftet. Entspannung und ein Gefühl der Verjüngung kann entstehen.

So F4: FASZIO® Kids – Faszialer Spaß mit dem Ball

Aktiviere mit diesem Wundertool die fasziale Bewegungsvielfalt und -freude von Kindern. Faszien orientiertes Training ist in der kindlichen Entwicklung von weitreichender Bedeutung und legt den Grundstein für nachhaltige Gesundheit. Bälle sind ein tolles Zusatzgerät für den Kinderkursbereich und für das fasziale Training eine ideale Ergänzung. Erlebe, wie Bälle kreativ und vielseitig in Bewegungssequenzen eingesetzt werden, so dass Kinder mit Freude spielerisch, instinktiv und herausfordernd die Faszien trainieren.

So funktioniert die Anmeldung

1. **Anmeldevordruck auf den folgenden Seiten vollständig und gut lesbar ausfüllen.** Wichtig: Wenn Sie keine Ersatzwünsche als Alternative zu den Erstwünschen in Ihrer Workshopauswahl angeben, behalten wir uns vor, diese im Bedarfsfall festzulegen. Die Vergabe der Workshops erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden vollständigen Anmeldungen und des erfolgreichen Bankeinzugs.

2. **Per Post oder Fax an die auf der Anmeldung angegebene Adresse / Fax-Nr. senden oder online anmelden unter www.turngau-fitness.de.** Wichtig: Es erfolgt keine Empfangsbestätigung für den Eingang der Anmeldung, wenn Sie sich auf dem Postweg oder per Fax anmelden. Nur bei Online-Anmeldungen erhalten Sie eine Eingangsbestätigung. Sie finden das Online-Formular zur Anmeldung unter **www.turngau-fitness.de** in der Rubrik „Top-Event". Beachten Sie bitte, dass die Anmeldung nur bearbeitet werden kann, wenn auch die Bankeinzugsdaten vollständig vorliegen.

3. **Sie erhalten per Post eine Einladung.** Die Einladung mit allen nötigen Informationen und den WS-Bestätigungen wird am 11.04.2020 per Post versendet. Sollten Sie bis zum 15.05.2020 keine Einladung erhalten haben, melden Sie sich bitte im Organisationsbüro.

4. **Abbuchung der Teilnahmegebühr plus Betrag für das gebuchte Mittagessen per Bankeinzug.** Wichtig: Die Abbuchung der Teilnahmegebühr plus des Betrags für das gebuchte Mittagessen erfolgt durch uns vor der Veranstaltung ausschließlich per Bankeinzug. Kosten, die von Ihnen durch ggf. anfallende Rücklasten der Banken verursacht werden, fallen zu Ihren Lasten. Die Anmeldung ist nur mit dem erfolgreichen Bankeinzug gültig.

Wichtige Hinweise sowie Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Anmeldeschluss am 10.04.2020

Spätere Anmeldungen sind nur bei freien Restplätzen in den Workshops und einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 8,- € möglich.

Nutzung der Preiskategorie A (mit GYMCARD / Dt. Sportausweis)

Die Buchung der Preiskategorie A ist nur für Inhaber der GYMCARD bzw. der Karte „Deutscher Sportausweis" möglich. Die Karten-Nr. muss angegeben werden. Andernfalls gilt automatisch die Preiskategorie B. Infos und Anmeldungen zu den Karten finden Sie unter www.gymcard.de.

Rücktrittsbedingungen

Das Erlassen oder die Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist grundsätzlich nicht möglich. Je nach wirtschaftlichem Ermessen des Veranstalters erfolgt eine Erstattung nur im Ausnahmefall: Bei einer Erkrankung erfolgt die Rückerstattung der Teilnahmegebühr abzüglich 8,- € Bearbeitungsgebühr bei Vorlage eines ärztliches Attests bis zum 25.04.2020 (Eingangstermin per Fax, Post oder Datei als E-Mail-Anhang). Spätere Eingänge werden nicht berücksichtigt. Ersatzpersonen können im Vorfeld der Veranstaltung benannt werden. Kosten für das Mittagessen werden nur erstattet, wenn die Krankmeldung vor der Veranstaltung schriftlich angekündigt wird.

Übernachtungsmöglichkeit

Suchen Sie noch nach einer komfortablen Übernachtungsmöglichkeit im Hotel? Unser Tipp:

GenoHotel Baunatal
Schulze-Delitzsch-Straße 2
34225 Baunatal
www.genohotel-baunatal.de

Die Codeanforderung für eine Vergünstigung richten Sie bitte an unser Organisationsbüro.

Offene Fragen? Wenden Sie sich gern an unser Organisationsbüro.

Ansprechpartnerin: Katrin Eschstruth
Tel.: 0561 57059921 oder 0151 22916160
E-Mail: fg.eschstruth@t-online.de

Kosten

Teilnahmegebühr Tagesticket
... mit GYMCARD / Dt. Sportausweis (A)*: 55,00 €
... ohne GYMCARD / Dt. Sportausweis (B): 70,00 €

Teilnahmegebühr Wochenendticket
... mit GYMCARD / Dt. Sportausweis (A)*: 85,00 €
... ohne GYMCARD / Dt. Sportausweis (B): 95,00 €

Mittagessen
7,00 € je Menü (nicht in Teilnahmegeb. enthalten)

Frühbucherrabatt
10,00 € bis zum 10.01.2020 (Posteingang)
5,00 € bis 25.01.2020 (Posteingang)

* Siehe Voraussetzungen auf Seite 35.

Buchung Mittagessen

Es stehen in bewährter Art täglich zwei leckere, frisch zubereitete Menüs zur Auswahl. Das Mittagessen gibt es in der Stadthalle Baunatal und muss mit der Anmeldung vorbestellt werden. Vor Ort ist keine Buchung mehr möglich. Der Betrag von 7,00 € je Menü wird via Bankeinzug zusammen mit der Teilnahmegebühr abgebucht.

Samstag, 25. April 2020

Menü 1
Italienischer Nudelsalat mit Mozzarella, Kirschtomaten, Oliven, Rucola und Baguette

Menü 2
Asiatische Reispfanne mit Hähnchenstreifen, Wokgemüse und Basmatireis

Sonntag, 26. April 2020

Menü 1
Salatteller mit Baguette, Blattsalat mit Schmanddressing, Karotten, Sellerie, Apfel, asiatischer Gurkensalat und Rote Beete-Birnensalat

Menü 2
Putengeschnetzeltes „Italienischer Art“ mit Basilikum und Oregano in Tomatensoße und Penne

Anmeldung zum 18. Event Fitness & Gesundheit

Anmeldeschluss: 10.04.2020

!

Name, Vorname: ▸ _____

Straße, Hausnr.: ▸ _____

PLZ, Ort: ▸ _____

Tel.-Nr. / E-Mail: ▸ _____

GYMCARD-Nr.: ▸ 6 0 5 0 _____
falls vorhanden
Angabe ist notwendig, wenn Sie Preiskategorie A nutzen. 16-stellige Nummer.

Bitte kreuzen Sie Ihre gewünschte Buchung an!

	mit GYMCARD (A)	ohne GYMCARD (B)
Tagesticket:	☐ 55,00 €	☐ 70,00 €
Wochenendticket:	☐ 85,00 €	☐ 95,00 €

plus Mittagessen (7,00 € je Menü)

Samstag:	☐ Menü 1	☐ Menü 2
Sonntag:	☐ Menü 1	☐ Menü 2

Die Zahlung erfolgt per Einzugsermächtigung. Hiermit ermächtige ich den Turngau Fulda-Eder e.V. zum **einmaligen Bankeinzug** für den fälligen Betrag:

Kreditinstitut: ▸ _____

Kontoinhaber: ▸ _____

IBAN: ▸ D E _____ !

BIC: ▸ _____ ☐ Vereinskonto ☐ Privatkonto

SEPA-Lastschriftsmandat: Ich ermächtige den TG Fulda-Eder, den fälligen Betrag mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschrift einzulösen. Ich kann bis 8 Wochen nach dem Belastungsdatum die Erstattung des Betrags verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Abbuchung erfolgt nach Anmeldungseingang.

Die **Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen** (Seite 34 und 35) habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne diese an.

Ort, Datum: ▸ _____

Unterschrift: ▸ _____

!

Anmeldeschluss: 10.04.2020

Senden Sie diese Anmeldung bitte an **folgende Postadresse** bzw. via **Fax** an 05665 961660 oder als **E-Mail-Anhang** an info@turngau-fitness.de. Alternativ können Sie sich auch online anmelden unter: **www.turngau-fitness.de/anmeldung**

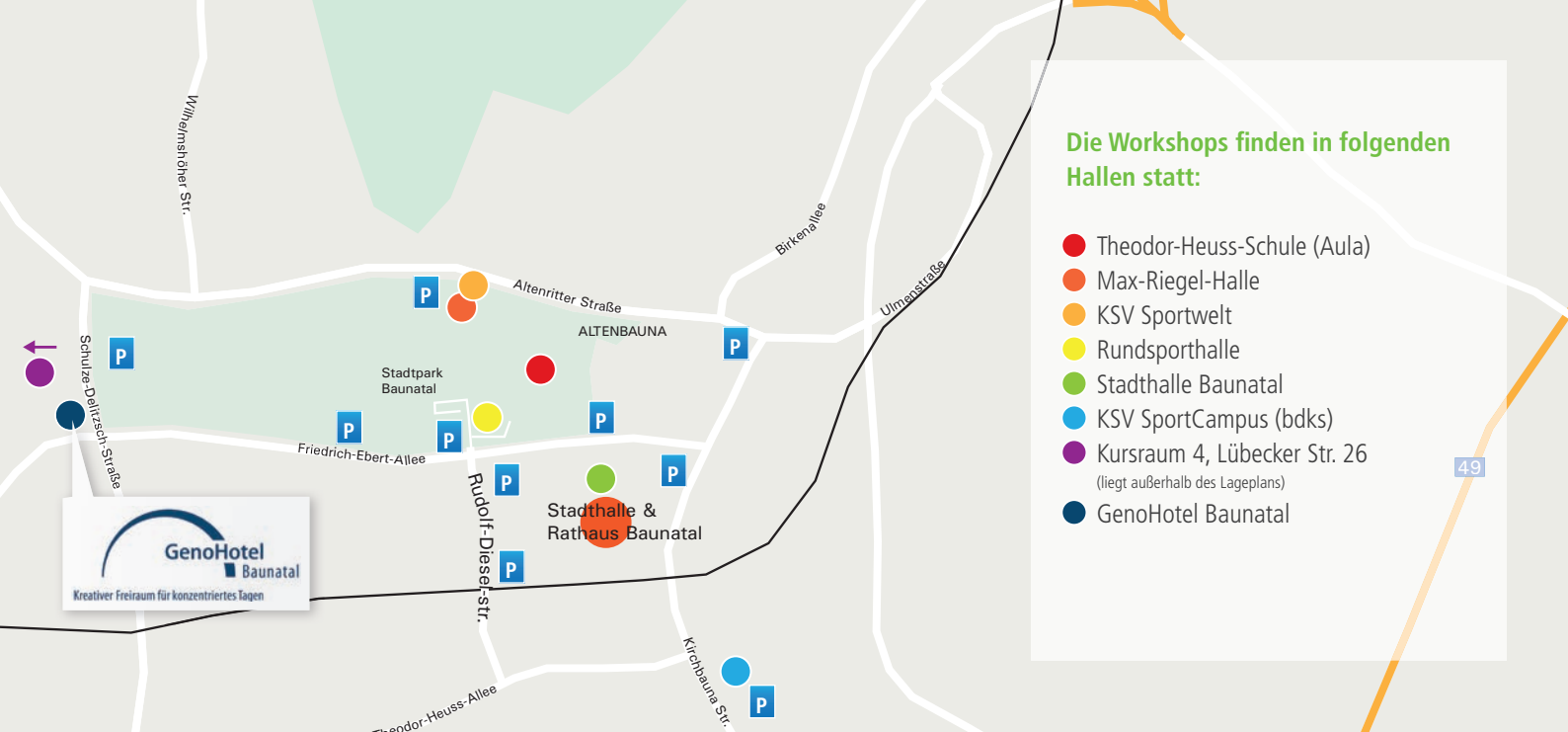
Organisationsbüro Event
Vereinsberatung im TG Fulda-Eder
z. Hd. Katrin Eschstruth
In der Trefft 11
34295 Edermünde

Bitte tragen Sie für den gewünschten Workshop den entsprechenden Buchstaben laut Workshop-Plan ein. Die Angabe des Ersatzwunsches ist Pflicht! * **Beispiel:** Für den Kurs „Booty Workout" am Samstag in der **2**. Zeiteinheit (11^{30}–13^{00} Uhr), tragen Sie bitte den Buchstaben **B** ein.

Ihr Name: ▸ _____

* Hinweis: Wir behalten uns vor, ggf. Alternativen selbst zu bestimmen.

		Wunsch:	Ersatz:
Sa, 25. April 2020:	09^{30}–11^{00} Uhr	▸ ___ 1	▸ ___ 1
	11^{30}–13^{00} Uhr	▸ ___ 2	▸ ___ 2
	14^{30}–16^{00} Uhr	▸ ___ 3	▸ ___ 3
	16^{20}–17^{50} Uhr	▸ ___ 4	▸ ___ 4
So, 26. April 2020:	09^{00}–10^{30} Uhr	▸ ___ 1	▸ ___ 1
	11^{00}–12^{30} Uhr	▸ ___ 2	▸ ___ 2
	13^{30}–15^{00} Uhr	▸ ___ 3	▸ ___ 3
	15^{20}–16^{50} Uhr	▸ ___ 4	▸ ___ 4


Die Workshops finden in folgenden Hallen statt:
Theodor-Heuss-Schule (Aula)
Max-Riegel-Halle
KSV Sportwelt
Rundsporthalle
Stadthalle Baunatal
KSV SportCampus (bdks)
Kursraum 4, Lübecker Str. 26
(liegt außerhalb des Lageplans)
GenoHotel Baunatal
Wilhelmshöher Str.
Altenritter Straße
ALTENBAUNA
Birkenallee
Ulmenstraße
Schulze-Delitzsch-Straße
Stadtpark Baunatal
Friedrich-Ebert-Allee
Rudolf-Diesel-Str.
Stadthalle & Rathaus Baunatal
GenoHotel Baunatal
Kreativer Freiraum für konzentriertes Tagen
Kirchbauna Str.
Theodor-Heuss-Allee
49

Aus- und Fortbildungen für Fitness und Gesundheit 2020 des Turngau Fulda-Eder in Baunatal

Tagesfortbildungen:
» 4XF Instructor ToughClass (29.08.2020 mit Jens Binias)
» 4XF Instructor Outdoor FitCamp (30.08.2020 mit Jens Binias)
» 60 PLUS – 6 Stundenbilder (19.09.2020 mit Ulli Happ)
» Abwechslungsreiches Rückentraining mit Redondoball, Tennisball und Phantasiereisen (07.11.2020 mit Anna Maria Pröll)
» Rücken und Faszien (14.11.2020 mit Gabi Fastner)
» Die Haltung beginnt bei den Füßen (15.11.2020 mit Gabi Fastner)

Aus- und Fortbildungen WORLD JUMPING®:
» World Jumping Gold (14.03.2020)
» World Jumping Refresher (15.03.2020)
» World Jumping Basic Ausbildung (30.-31.05.2020)

Ausbildungen:
» Aquatraining in Reha und Prävention (30.-31.05.2020 mit Jenny Hößler)
» Grundmodul (Basismodul) für Übungsleiterausbildung (29.-30.08. & 26.-27.09.2020)
» Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit – Erwachsene (4 Wochenenden vom 03.10.2020-17.01.2021)

Weiterbildungen:
» 4XF Instructor CrossTraining (21.-22.03.2020 mit Sebastian Englert)
» DTB-Kursleiter FASZIO® (08.-09.02. & 15.-16.02.2020 mit Heike Oellrich)

Mehr Infos und Online-Anmeldung unter www.turngau-fitness.de

KSV BAUNATAL

...mehr Freude an Bewegung
TURNGAU Fulda-Eder e.V.