

Sport für Alle

Übungsleiter Forum

Samstag, 31.08.2024

in Mülheim-Kärlich





Herzlich Willkommen zum Übungsleiter-Forum!

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

der Sportbund Rheinland feiert im Jahr 2024 sein 75-jähriges Bestehen. Wir wollen dabei aber nicht nur zurückblicken auf erfolgreiche Jahrzehnte für den organisierten Sport. Vielmehr haben wir uns auf die Jubiläums-Agenda geschrieben, im Jahr 2024 vom „Jetzt“ ausgehend auf die Zukunft des organisierten Sports und des Sports im Allgemeinen zu blicken.

Qualifizierte Angebote für Sportvereine sind heute und in Zukunft von zentraler Bedeutung. Übungsleiter*innen spielen dabei eine Schlüsselrolle, denn sie wecken und erhalten die Begeisterung der Aktiven für ein lebenslanges Sporttreiben. Der Sportbund Rheinland bietet durch seine umfangreichen Aus- und Fortbildungen das notwendige Rüstzeug, um attraktive Trainingsstunden zu gestalten. Besonders das diesjährige Übungsleiter-Forum bietet hierfür eine hervor-

ragende Gelegenheit. An nur einem Tag können sich die Teilnehmer*innen über aktuelle Trends informieren und wertvolle Tipps für ihre Arbeit im eigenen Verein erhalten.

„Die Intensions-Verhaltenslücke im Bereich körperlicher Aktivität, oder: Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?“ – so lautet der Titel des diesjährigen Impulsvortrags von Prof. Dr. Chris Englert (Goethe-Universität Frankfurt). Eine Problematik, die jeder kennt, sei es als Sportler*in oder als Übungsleiter*in.

Im Anschluss an den Vortrag erwartet die Teilnehmer*innen ein breites Spektrum an Fortbildungsangeboten, die die Vielfalt des Sports widerspiegeln. Aus 36 Workshops, entweder als Praxiseinheit oder in Theorie, können sich die Teilnehmer*innen nach ihren eigenen Interessen ein individuelles Programm zusammenstellen. Ich bin überzeugt, dass diese Workshops den Erfahrungsschatz und das Wissen für die wertvolle Arbeit im Verein bereichern werden.

Ihre

Monika Sauer

Präsidentin

Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?

Die Intensions-Verhaltenslücke im Bereich körperlicher Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität leistet einen wichtigen Beitrag zur physischen und psychischen Gesundheit eines Menschen. Jedoch weisen empirische Studien darauf hin, dass ein Großteil der Bevölkerung die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nur unzureichend umsetzt: So sind bspw. laut WHO ca. 80 % der Jugendlichen als körperlich inaktiv einzustufen (WHO, 2020).

Im Rahmen dieses Vortrags sollen die Ursachen eines körperlich-inaktiven Lebensstils aus sportpsychologischer Perspektive beleuchtet und mögliche Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität diskutiert werden.



Prof. Dr. Chris Englert studierte Psychologie an den Universitäten Darmstadt und Mannheim. In Mannheim promovierte Englert 2012 zum Thema „Angst, Selbstkontrolle und motorische Leistung“.

Danach folgten Stationen an der Universität Heidelberg und der Universität Bern (Schweiz), an der er im Jahr 2016 seine Habilitation erfolgreich abschloss (Thema „Leistungseinbußen in Drucksituationen: Zur Bedeutsamkeit mentaler Ermüdung“). Ende 2020 folgte Englert dem Ruf auf die Professur für Sportpsychologie an der Technischen Universität Dortmund.

Seit September 2021 leitet er den Arbeitsbereich Sportpsychologie an der Goethe-Universität Frankfurt.

Facts

Termin: Samstag, 31.08.2024
9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Mülheim-Kärlich

Gebühr: 50 Euro

Die ganztägige Teilnahme am Übungsleiter-Forum wird mit 8 LE zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz Breitensport, der Übungsleiter-B-Lizenz Prävention sowie der Vereinsmanager-C-Lizenz und der Jugendleiter-Lizenz anerkannt.

Kontakt: Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 - 1 16
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Programm

09.00 Uhr: Begrüßung Monika Sauer

09.15 Uhr Impulsvortrag: „Die Intensions-Verhaltenslücke im Bereich körperlicher Aktivität, oder: Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?“
Prof. Dr. Chris Englert
(Goethe-Universität Frankfurt)

10.30 Uhr: Erste Workshop-Runde (WS 100 - 111)

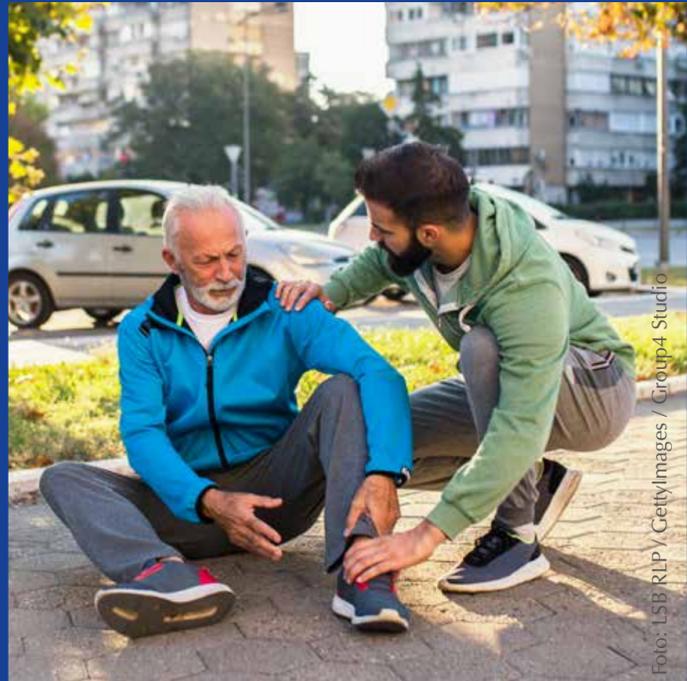
12.00 Uhr: Mittagspause

13.15 Uhr: Zweite Workshop-Runde (WS 200 - 211)

15.00 Uhr: Dritte Workshop-Runde (WS 300 - 311)

16.30 Uhr: Ende der Veranstaltung

Workshop 100



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

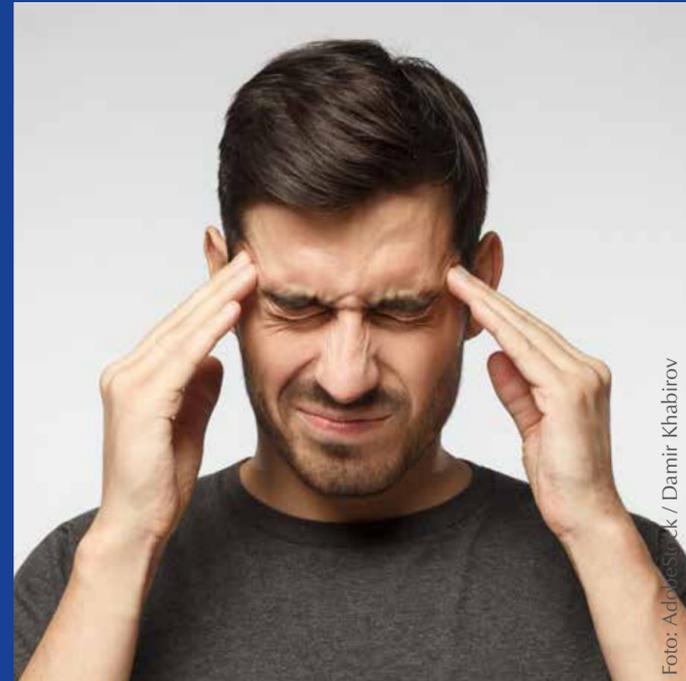
Sturzprophylaxe: Präventive Maßnahmen

Referent: Klaus Schmidt

Stürze und Sturzverletzungen gehören zu den häufigsten medizinischen Problemen bei Senior*innen. Etwa ein Drittel aller Senior*innen über 65 Jahren stürzt einmal pro Jahr und davon die Hälfte mehrmals. Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüche an Hüfte und Kopf sind häufig die Folge. Durch Verbesserung von Propriozeption und Bewegungswahrnehmung sowie der Verarbeitung von Gleichgewicht und Raumorientierung kann diese Gefahr stark reduziert werden. Aktuelle wissenschaftliche Empfehlungen werden beleuchtet und es gibt Tipps aus „neurozentrierter Sicht“ zur praktischen Umsetzung in Verein und Sportgruppen.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 101



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

Verspannungskopfschmerz – was tun?

Referent: Peter Schmitz

Kopfschmerzen – wer kennt sie nicht? Wir alle leiden, wenn es im Kopf bohrt und hämmert. Für manche Menschen sind Kopfschmerzen, Migräne und Co. vorübergehende, für andere wiederum ständige Begleiter des Alltags.

In diesem Workshop wird ein Konzept vorgestellt sowie viele Übungen gezeigt, um die Spannungskopfschmerzen zu lindern, vorzubeugen sowie Attacken schnell in den Griff zu bekommen.

Workshop 102



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

Mentale Gesundheit durch bewusstes Atmen

Referentin: Mandy Jung

Können wir richtig atmen? Schließlich atmen wir doch Alle! Diese Frage sollten wir uns im Kurs, Training, auf der Arbeit oder im Unterricht immer wieder stellen.

Die Atmung steuert mehr als uns oft bewusst ist. Mittels Atmung können wir viele Vitalfunktionen willentlich beeinflussen. Mit bestimmten Atemtechniken können Energieblockaden im Körper und im Geist gelöst werden. Die Atmung wird verlangsamt und vertieft und hat dadurch einen sehr entspannenden Effekt, der sowohl belebend als auch beruhigend sein kann.

Workshop 103



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

Fitness Jumping: Jump your Life

Referent: Marcus Tilch

Entdecke die aufregende Welt des Fitness Jumping! Dieser Workshop bietet die einmalige Gelegenheit, Fitness Jumping kennenzulernen, oder vorhandenes Wissen zu vertiefen, Fähigkeiten zu erweitern und die Leidenschaft für Fitness auf ein ganz neues Level zu bringen.

Warum Fitness Jumping? Diese dynamische und energiegeladene Trainingsform kombiniert in beispielhafter Weise Cardio, Kraft und Spaß zu einem intensiven und kurzweiligen Ganzkörperworkout.

Workshop 104



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

Energy Dance

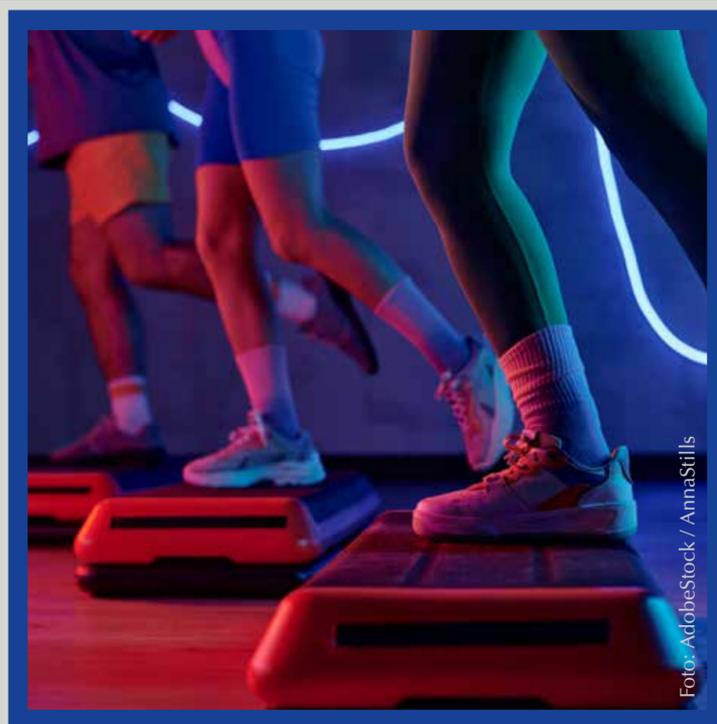
Referent: Uwe Stahl

Energy Dance ist eine ganzheitliche Bewegungsform und richtet sich an alle, die sich gerne nach Musik bewegen.

Spielerisch werden nach ansprechender Musik sowohl Koordination, Kondition sowie Kraft und Faszien trainiert. Dabei kommt Energy Dance ohne Choreographie und Takte zählen aus. Geeignet ist Energy Dance für Teilnehmer*innen jeden Alters.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 105



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

Easy-Step

Referentin: Michaela Heisler

Ein Step-Workout formt nicht nur den Körper, sondern hat vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und damit die Kondition. Es verbessert darüber hinaus die Koordinationsfähigkeit und schult den Gleichgewichtssinn.

Der Workshop richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben und ihre Fitness verbessern möchten. Die Choreographie wird Schritt für Schritt aufgebaut, so dass auch Anfänger gut folgen können. Durch die Kombination von Step-Übungen und Krafttraining werden sowohl die Ausdauer als auch die Muskulatur trainiert.

Workshop 106



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

Klangmeditation und -entspannung

Referentin: Daniela Ecker

Die Klangmeditation ist eine ganzheitliche Methode. Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit. Stress, Ängste, Sorgen, Zweifel und Gefühle, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, können so einfacher losgelassen werden. Wir nehmen unseren Körper und unsere Bedürfnisse wieder bewusst wahr.

Die Klangmeditation bewirkt eine wohltuende Entspannung, erleichtert das „Loslassen“, trägt zur Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung bei, sie stärkt die Selbstheilungskräfte, unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung und stärkt das Selbstbewusstsein und die Motivation.

Workshop 107



Praxis-Workshop
10.30 Uhr - 12 Uhr

Energizer, Powerizer, Fokussierer: Was ist das denn?

Referent: Jojo Burgard

Im Vordergrund steht der gezielte Einsatz von Spielen und Übungen, die auf kleinem Raum, an einem Tisch oder auf einem Stuhl zum „Spaß“, aber auch zur Förderung von Koordination und Konzentration durchgeführt werden können.

Nicht nur die körperliche und geistige Fitness wird gefördert, sondern auch das soziale Miteinander wird gestärkt. Die präsentierten Beispiele können im Kinder- und im Seniorenbereich eingesetzt werden.

Workshop 108



Theorie-Workshop

10.30 Uhr - 12 Uhr

Stärkung des Immunsystems durch Ernährung

Referent: Stefan Rhein

Unser Körper ist jeden Tag verschiedensten Bakterien, Viren und Keimen ausgesetzt. Das Schutzschild dagegen ist unser Immunsystem. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um unser Immunsystem zu stärken und unsere Abwehrkräfte aufzubauen. Eine gesunde Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle, aber auch regelmäßige körperliche Aktivität.

Sport kann dazu beitragen, die Durchblutung zu fördern, Stress abzubauen und die Immunabwehr zu stärken. In diesem Workshop gibt es viele Tipps und Infos zu diesem Thema.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 109



Praxis-Workshop

10.30 Uhr - 12 Uhr

Kinesio-Tape bei Verletzungen der Hand

Referentin: Linda Ring

Kinesio-Tape ist eine Methode, die zur Linderung von Beschwerden und bei Verletzungen am Kapsel-Band-Apparat und im muskuloskelettalen Bereich eingesetzt wird.

Durch das Anlegen von elastischem Tape auf die Haut werden verschiedene Techniken angewendet, um Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die Heilung zu unterstützen. Allgemeine Anlagetechniken, aber auch spezifische, z.B. für Sportarten wie Handball, werden vorgestellt und angeleitet.

Workshop 110



Theorie-Workshop

10.30 Uhr - 12 Uhr

Gesunde Gelenke: Training bei Knie- und Hüftarthrose

Referent: Thorsten Becker Agelidis

Unsere Gelenke sind durch strukturiertes Training und durch unseren Lebenswandel beeinflussbar. Auf Basis der grundlegenden Anatomie, Physiologie und Biomechanik werden trainingswissenschaftliche Erkenntnisse faktenbasiert sowie praxisnah und leicht verständlich vermittelt.

Das Ziel des Vortrages ist es, Übungsleiter*innen, Trainer*innen und auch Betroffenen detaillierte Informationen zu liefern, um ein effektives Training bei Hüft- und Kniearthrose zu ermöglichen sowie präventiv Gelenkverletzungen mit Hilfe von strukturiertem Training entgegenzuwirken.

Workshop 111



Praxis-Workshop

10.30 Uhr - 12 Uhr

Breath Walking – Yoga Walking (Outdoor)

Referentin: Nina Engel

Entspannung und Bewegung in frischer Luft. Ziel ist es, die Energie-Reserven im Körper zu mobilisieren, die Sinne zu schärfen und Stress abzubauen. Wir treffen uns in freier Natur, erwärmen uns mit leicht zu erlernenden Yoga- und Atemübungen. Danach beginnt das Walken – das schnelle Gehen – bei dem jeder sein individuelles Tempo einhält.

Yoga Walking ist eine effektive Methode, sich zu regenerieren und gleichzeitig die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Workshop 200



Praxis-Workshop

13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzreduktion durch Neuroathletik

Referenten: Klaus Schmidt & Peter Schmitz

Jeder Körper kann nur so viel Leistung erbringen, wie das Gehirn es ihm erlaubt. Wenn bestimmte Prozesse in Gehirn und im Nervensystem eine Bewegung hemmen oder Schmerzen hervorrufen, liegt das meist an einem Schutzmechanismus. Das Gehirn versucht in erster Linie den Körper vor Gefahren zu schützen. Eine eingeschränkte Beweglichkeit sowie auftretende Schmerzen sind oft eine Folge dieses Schutzmechanismus im Gehirn. Gemeinsam wird die Beweglichkeit in verschiedenen Ebenen getestet und Übungen erarbeitet, um vorhandene Defizite zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 201



Praxis-Workshop

13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Langhanteltraining für alle Sportarten

Referent: Udo Chandoni

Die Langhantel ist ein hervorragendes Trainingsgerät und wird von vielen Sportler*innen und Trainer*innen eingesetzt. Doch wird damit richtig trainiert? Sind bei falscher Anwendung Verletzungen vorprogrammiert?

Dies und vieles mehr erlernen Sie in diesem Workshop, um die Langhantel gesundheitsbewusst nutzen und einsetzen zu können.

Workshop 202



Praxis-Workshop

13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Das kleine Massage-ABC: Hilfe zur Selbsthilfe

Referentin: Mandy Jung

Massage dient der allgemeinen Entspannung des Körpers und der besseren Durchblutung von Muskeln und Haut und lockert bzw. löst Muskelverhärtungen und Verspannungen. Sie kann Schmerzen lindern, die durch Verklebungen der Faszien oder Verspannungen der Muskulatur entstanden sind.

Wir schauen uns den aktiven Bewegungsapparat an und lernen die Verbindungen im Körper verstehen. Weshalb ist es sinnvoll, bei Verspannungen im Nacken oder sogar Kopfschmerzen nicht sofort an die betroffenen Stellen zu gehen, sondern sich erstmal den Füßen zu widmen?

Workshop 203



Praxis-Workshop

13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Fitness Jumping: Jump your Life

Referent: Marcus Tilch

Dieser Workshop bietet die einmalige Gelegenheit, Fitness Jumping kennenzulernen, oder vorhandenes Wissen zu vertiefen, Fähigkeiten zu erweitern und die Leidenschaft für Fitness auf ein ganz neues Level zu bringen.

Warum Fitness Jumping? Diese dynamische und energiegeladene Trainingsform kombiniert in beispielhafter Weise Cardio, Kraft und Spaß zu einem intensiven und kurzweiligen Ganzkörperworkout.

Workshop 204



Praxis-Workshop

13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Energy Dance

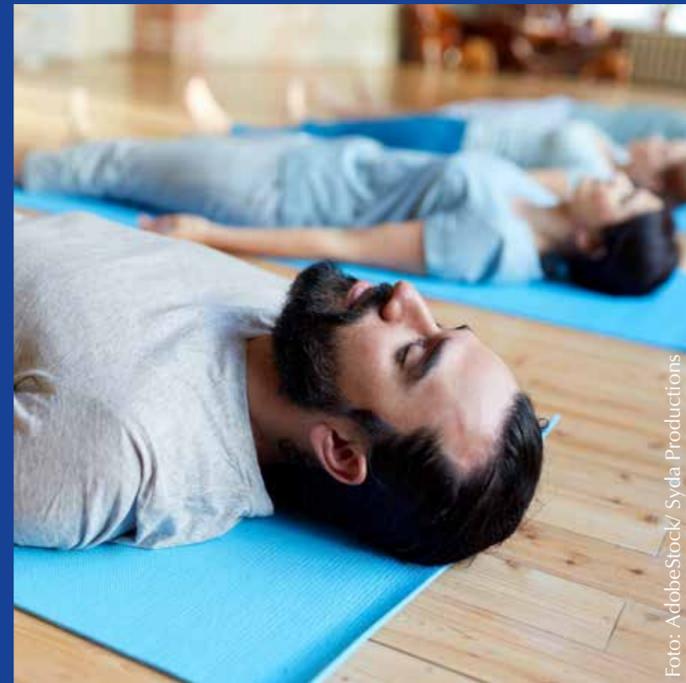
Referent: Uwe Stahl

Energy Dance ist eine ganzheitliche Bewegungsform und richtet sich an alle, die sich gerne nach Musik bewegen.

Spielerisch werden nach ansprechender Musik sowohl Koordination, Kondition sowie Kraft und Faszien trainiert. Dabei kommt Energy Dance ohne Choreographie und Takte zählen aus. Geeignet ist Energy Dance für Teilnehmer*innen jeden Alters.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 205



Praxis-Workshop

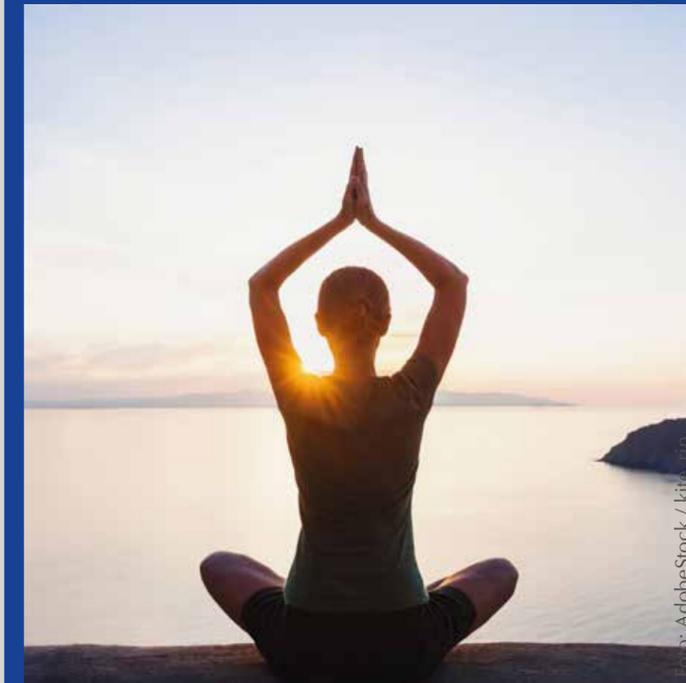
13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Verschiedene Entspannungstechniken

Referentin: Daniela Ecker

Entspannung spielt eine wichtige Rolle bei der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Entspannungstechniken können wir unsere psychische Ausgeglichenheit fördern und den Alltagsstress besser bewältigen. Dies kann uns helfen, uns selbst besser kennenzulernen und unsere persönliche Entwicklung voranzutreiben. Es ist wichtig, regelmäßige Zeit für Entspannung und Selbstreflexion einzuplanen, um ein gesundes Gleichgewicht in unserem Leben zu erhalten. Es werden aktive sowie passive Methoden zur Entspannung vorgestellt, wie Autogenes Training, PMR, Fantasiereisen und viele mehr.

Workshop 206



Theorie-Workshop

13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Ruhe – Rhythmus – Resilienz

Referent: Franz-Josef König

In diesem Workshop geht es darum, in einer Phase der inneren Ruhe über grundsätzliche Fragen des Lebens zu reflektieren, den eigenen Rhythmus zu finden und durch Resonanz Erfahrungen die persönliche Resilienz zu stärken. Erleben Sie Momente der Stille und der Meditation, erfahren Sie die Wirkung von Rhythmen und Klängen, gewinnen Sie mehr Klarheit zu wichtigen Lebensthemen.

Kurze Impulsvorträge, Austausch in Kleingruppen und gemeinsame Gruppenerlebnisse schaffen Raum für neue Erkenntnisse. Zudem erhalten Sie konkrete Tipps, wie Sie mehr Ruhe und Zeit für das Wesentliche in Ihren Alltag bringen.

Workshop 207



Theorie-Workshop

13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Darmgesundheit im Sport

Referentin: Nina Engel

Die Gesundheit des Darms hängt maßgeblich von der Ernährung ab, insbesondere von den Makronährstoffen, die wir täglich zu uns nehmen. In diesem Workshop erhalten Sie Aufschluss über die Makronährstoffe im Körper.

Was passiert mit ihnen und wie werden sie verdaut? Wofür sind sie gut und was bewirken sie im Körper? Es ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu sich zu nehmen, die alle Makronährstoffe in angemessenen Mengen enthält. Ein Mangel an einem oder mehreren Makronährstoffen kann zu gesundheitlichen Problemen führen und die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Workshop 208



Theorie-Workshop
13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Ernährungsgewohnheiten Schritt für Schritt ändern

Referent: Stefan Rhein

Es ist nicht leicht, schlechte Gewohnheiten zu ändern. In der Regel ist es ein längerer Prozess, wenn man das Ernährungsverhalten nachhaltig verändern möchte.

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps, wie Sie erfolgreich Ihre schlechten Essgewohnheiten überwinden und langfristig eine gesunde Ernährung etablieren. Seien Sie geduldig mit sich selbst und geben Sie nicht auf, auch wenn es mal Rückschläge geben sollte.

Workshop 209



Praxis-Workshop
13.15 Uhr - 14.45 Uhr

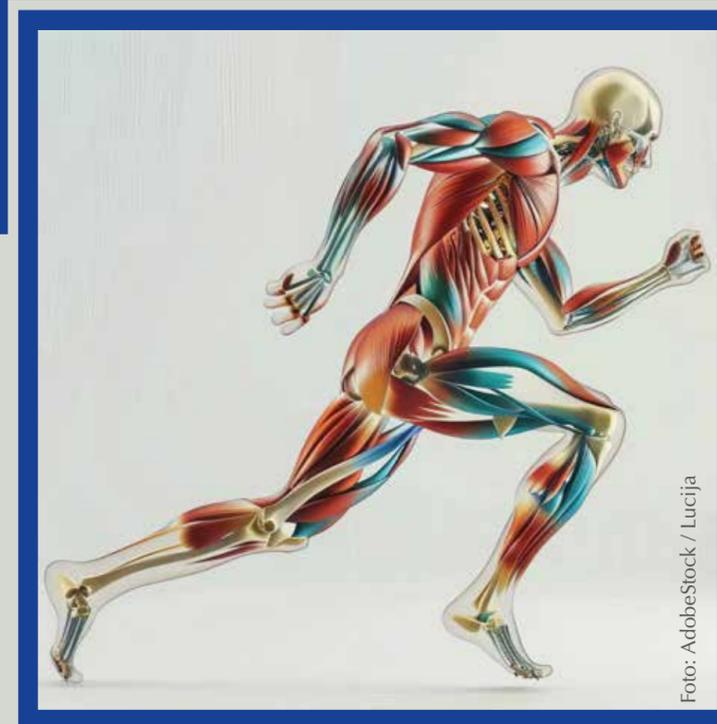
Kinesio-Tape bei Knieverletzungen

Referentin: Linda Ring

In diesem Workshop werden Grundkenntnisse zum Thema Kinesio-Tape bei Beschwerden und Verletzungen sowie Instabilitäten des Kniegelenkes vermittelt.

Allgemeine Anlagetechniken, die auch für die Selbstanwendung geeignet sind, werden vorgestellt und angeleitet. Zudem gibt es die Möglichkeit, einfache Übungen zur Regeneration nach Sportverletzungen kennen zu lernen.

Workshop 210



Theorie-Workshop
13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Training bei Sehnenreizung

Referent: Thorsten Becker Agelidis

Sehnenreizungen sind ein häufiges Beschwerdebild bei Sportler*innen. Auf Basis der grundlegenden Anatomie, Physiologie und Biomechanik werden trainingswissenschaftliche Erkenntnisse faktenbasiert sowie praxisnah und leicht verständlich vermittelt.

Das Ziel des Vortrages ist es, Übungsleiter*innen, Trainer*innen und auch Betroffenen detaillierte Informationen zu liefern um ein Training für dieses Beschwerdebild zu gestalten.

Workshop 211



Praxis-Workshop
13.15 Uhr - 14.45 Uhr

Waveboard (Outdoor)

Referent: Jojo Burgard

Das Fahren auf dem Waveboard fördert Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur und regt den Kreislauf an. Wobei der Trainingseffekt sich nach Umfang und Intensität des Trainings richtet. Das Waveboard mindert Defizite im Bereich des Gleichgewichtsgefühls und der Wahrnehmungsfähigkeit und fördert diese sogar. Spaßfaktor garantiert!

Workshop 300



Praxis-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzreduktion durch Neuroathletik

Referenten: Klaus Schmidt & Peter Schmitz

Jeder Körper kann nur so viel Leistung erbringen, wie das Gehirn es ihm erlaubt. Wenn bestimmte Prozesse in Gehirn und Nervensystem eine Bewegung hemmen oder Schmerzen hervorrufen, liegt das meist an einem Schutzmechanismus. Das Gehirn versucht in erster Linie den Körper vor Gefahren zu schützen. Eine eingeschränkte Beweglichkeit sowie auftretende Schmerzen sind oft eine Folge dieses Schutzmechanismus im Gehirn. Gemeinsam wird die Beweglichkeit in verschiedenen Ebenen getestet und Übungen erarbeitet, um vorhandene Defizite zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 301



Praxis-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Kinder lernen Krafttraining

Referent: Udo Chandoni

Betrachtet man den Fitnesszustand unserer Kinder und Jugendlichen, stellt man fest, dass athletische Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen oder Werfen nur mangelhaft ausgebildet sind. Hier sollte ein altersgerechtes Athletiktraining ansetzen.

Der Workshop zeigt, wie ein methodisch-didaktischer Aufbau einer Trainingsstunde im Verein umgesetzt werden kann. Durch bereits erprobte Trainingsmethoden, nehmen Sie Erkenntnisse aus dem Profibereich mit und lernen, wie Sie dies in Ihrem Vereinstraining praktisch anwenden.

Workshop 302



Praxis-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Strong-Yoga meets Yin-Yoga

Referentin: Mandy Jung

Strong-Yoga eignet sich sehr gut als Ergänzungstraining für Sportler*innen, insbesondere Ausdauersportler*innen. Durch regelmäßiges Training wird die Kraft aufgebaut, die Flexibilität und Balance verbessert, um den eigenen Sport noch effizienter und sicherer auszuüben. Zusätzlich verbessert sich die Körperspannung, der Körperfettanteil sinkt. Neben der Muskulatur wird auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt und das Lungenvolumen verbessert. Im Yin-Yoga halten wir die Asanas, wir sind eher passiv. Der Fokus liegt hierbei auf der Tiefenmuskulatur – welche im dynamischen Yoga oft nicht so gut erreicht wird – mit dem Ziel der Verbesserung der Flexibilität des Körpers. In diesem Workshop vereinen wir beide Ansätze und unser Körper profitiert daraus.

Workshop 303



Praxis-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Gesunder und starker Rücken

Referent: Marcus Tilch

Rückenprobleme sollen der Vergangenheit angehören – werden Sie Teil der Lösung! Dieser Workshop zeigt Praxiselemente, um Menschen dabei zu helfen, ihre Rückengesundheit zu verbessern und ein schmerzfreies Leben zu führen.

Hier erlernen Sie Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Tiefenmuskulatur bis hin zur Verbesserung der Haltung und der Flexibilität. Dabei kommen auch einfache Kleingeräte zum Einsatz.

Workshop 304



Praxis-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Hula-Hoop-Fitness

Referentin: Michaela Heisler

In diesem Workshop wird der Reifen nicht nur um die Hüfte kreisen. Er ist ein wahres Multitalent. Mit ihm werden Muskeln aufgebaut, Kalorien verbrannt und die Durchblutung gefördert.

Das Spielzeug aus früheren Tagen erlebt ein Comeback als effektives Sportgerät. Erleben Sie verschiedene Variationen und Einsatzmöglichkeiten mit dem Reifen.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 305



Praxis-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Klangmeditation und -entspannung

Referentin: Daniela Ecker

Die Klangmeditation ist eine ganzheitliche Methode. Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit. Stress, Ängste, Sorgen, Zweifel und Gefühle, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, können so einfacher losgelassen werden. Wir nehmen unseren Körper und unsere Bedürfnisse wieder bewusst wahr.

Die Klangmeditation bewirkt eine wohltuende Entspannung, erleichtert das „Loslassen“, trägt zur Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung bei, sie stärkt die Selbstheilungskräfte, unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung und stärkt das Selbstbewusstsein und die Motivation.

Workshop 306



Theorie-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Mythos Motivation: Chancen für den Wandel

Referent: Franz-Josef König

Immer wieder erleben wir, wie schwierig es ist, sich selbst und andere zu motivieren. Das gilt auch, wenn es um sportliche Aktivitäten geht. Warum ist es so schwierig, andere Menschen zu einer anderen, für sie vermeintlich besseren Lebensweise zu motivieren? Warum vermeiden wir Veränderungen und sperren uns vor dem Wandel? Wie gehen wir mit Widerständen um? Wie können wir Menschen überzeugen, gar begeistern, Bewegung und Sport zu einem festen Bestandteil ihres Lebens zu machen? Diesen und sicherlich noch weiteren Fragen gehen wir in diesem Workshop auf den Grund.

Workshop 307



Theorie-Workshop
15 Uhr - 16.30 Uhr

Ernährung und Sport

Referent: Stefan Rhein

Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung können Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit steigern und Ihren Körper optimal unterstützen.

Achten Sie darauf, dass Sie alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen und passen Sie Ihre Ernährung individuell an Ihren Trainingsplan und Ihre Ziele an. In diesem Workshop erhalten Sie viele Infos für eine sinnvolle Ernährung im Sport.

Workshop 308



Praxis-Workshop

15 Uhr - 16.30 Uhr

Kinesio-Tape für die Wirbelsäule

Referentin: Linda Ring

In diesem Workshop werden Grundkenntnisse zum Thema Kinesio-Tape bei unspezifischen Rückenschmerzen und muskulären Dysbalancen vermittelt.

Allgemeine Anlagetechniken zur Regulation des Muskeltonus, z.B. bei Verspannungen der Nackenmuskulatur, werden vorgestellt und angeleitet. Zudem gibt es die Möglichkeit, einfache Übungen zur Erhaltung und Förderung der Wirbelsäulenbeweglichkeit kennen zu lernen.

Zur Online-Anmeldung geht es [HIER](#)

Workshop 309



Theorie-Workshop

15 Uhr - 16.30 Uhr

Gesunde Gelenke: Training bei Knie- und Hüftarthrose

Referent: Thorsten Becker Agelidis

Unsere Gelenke sind durch strukturiertes Training und durch unseren Lebenswandel beeinflussbar. Auf Basis der grundlegenden Anatomie, Physiologie und Biomechanik werden trainingswissenschaftliche Erkenntnisse faktenbasiert sowie praxisnah und leicht verständlich vermittelt.

Das Ziel des Vortrages ist es, Übungsleiter*innen, Trainer*innen und auch Betroffenen detaillierte Informationen zu liefern, um ein effektives Training bei Hüft- und Kniearthrose zu ermöglichen sowie präventiv Gelenkverletzungen mit Hilfe von strukturiertem Training entgegenzuwirken.

Workshop 310



Praxis-Workshop

15 Uhr - 16.30 Uhr

Breath Walking – Yoga Walking (Outdoor)

Referentin: Nina Engel

Entspannung und Bewegung in frischer Luft. Ziel ist es, die Energie-Reserven im Körper zu mobilisieren, die Sinne zu schärfen und Stress abzubauen. Wir treffen uns in freier Natur, erwärmen uns mit leicht zu erlernenden Yoga- und Atemübungen. Danach beginnt das Walken – das schnelle Gehen – bei dem jeder sein individuelles Tempo einhält.

Yoga Walking ist eine effektive Methode, sich zu regenerieren und gleichzeitig die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Workshop 311



Praxis-Workshop

15 Uhr - 16.30 Uhr

Slackline (Outdoor)

Referent: Jojo Burgard

Trainieren auf der Slackline ist ein sehr effektives Workout. Slacklining trainiert gleichzeitig die Bauchmuskeln, die Oberschenkel, das Gesäß, die Arme und den Rücken.

Bei jedem einzelnen Schritt auf einem flachen Gurtband (Slackline genannt), wird ein Muskel gestretched während andere kontrahieren, um das Gleichgewicht weiterhin aufrecht zu erhalten.



Das neue Magazin ist da.

Jetzt ein Jahresabo für 24 Euro
oder den kostenfreien
Newsletter abonnieren.




LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ


SPORTBUND
RHEINLAND

