

Fit und Gesund Kongress in Westhausen

Infos zu den einzelnen Arbeitskreisen und Referenten

19. Oktober 2019

Westhausen

Thema Kids	Referent/in	Beschreibung
AK 1 Miteinander turnen	Corinna und Gerold Oppold	Ideen, Anregungen und Beispiele für Turnen mit der Gruppe an und mit Geräten.
AK 2 Dance Kids	Sandra Dreher-Mansur	Nach einem schönen und spielerischen Warm up werden wir uns mit einem oder mit zwei einfachen Tänzen für Grundschul Kinder beschäftigen. Tanz für Kinder verbessert die Koordination, die soziale Kompetenz und das Miteinander.
AK 3 Parkour Springen Schwingen Spielen	Christian Balkheimer	Entdecke durch die grundlegenden Bewegungen der Sportart Parkour die Möglichkeiten deines Körpers neu und erlerne die Welt als großen Spielplatz zu sehen.
AK 4 Jump and Fun	Kristina Müller	Springen, Hüpfen, Spaß haben – das ist das Motto von Jump & Fun. Die Geräte auch einmal anders einzusetzen als in der klassischen Turnstunde und durch Kombinationen.

Thema Fitness	Referent/in	Beschreibung
AK 5 Dance + Fiesta Latina	Sandra Dreher-Mansur	Jeder redet heute von den Faszien ... Im Tanzen arbeiten wir schon sehr lange damit, ohne dass wir es wussten. Ein tänzerisches Training, ganz einfach und dann viel Spaß mit südamerikanischen Bewegungen.
AK 6 Functional Aerobic	Katja Willnauer-Merz	Aerobic als Herz-Kreislauftraining kombiniert mit funktionellen Kräftigungsübungen, zusammengeführt in einer fetzigen Choreographie.
AK 7 Functional Fitness	Birgit Mach	Der Functional Fitness Zirkel ist Innovationspreisträger 2017 des STB. Die Konzeption vereint Jung und Alt in der Sporthalle. Gruppenübergreifendes Angebot für alle Sportarten als Grundlage. Zeitoptimierung bei geringen Hallenkapazitäten. Jeder trainiert in seinem Level und wählt die Übung die er möchte.
AK 8 Bauch kreativ	Marion Neubauer	Die Bauchmuskulatur, vor allem die tiefliegende, lässt sich nicht unbedingt in Rückenlage mit den klassischen Crunches trainieren. Im Gegenteil, es gibt sehr viel mehr effektivere Übungen für eine kraftvolle Bauch- und auch Beckenbodenmuskulatur. Um eine starke Mitte zu bekommen, sollten auch die umliegenden Strukturen bearbeitet werden.

Thema Ältere	Referent/in	Beschreibung
AK 9 Bälle für alle	Gaby Götz	Kunterbunte Übungen für den ganzen Körper – Spiel – Tanz und viel Spaß mit Bällen.
AK 10 Fit im Kopf & Beinen	Gaby Götz	Übungskombinationen, die sowohl das Gehirn als auch das Herz trainieren. Kopf und Kreislauf sollen in Schwung bleiben.
AK 11 Funktionell im besten Alter	Marion Neubauer	Schon ab dem 25. Lebensjahr beginnt bereits ein langsamer Alterungsprozess. Es gibt verschiedene Studien, die zeigen, dass sich bei inaktiven Menschen zwischen dem 40. u. 80. Lebensjahr die Muskelmasse um 50 % reduziert. Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit – alles sanft, strukturiert, mit vielen Korrekturhinweisen und Variationsmöglichkeiten.
AK 12 Alltagstrainingsprogramm (ATP)	Werner Nemetz	Ziel des ATP ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten wie z.B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren soll jeder dafür sensibilisiert werden, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Thema Relax	Referent/in	Beschreibung
AK 13 Stabile Mitte – sanft trainiert	Katja Willnauer-Merz	Wie kommt es zur richtigen Ansteuerung des Core-Systems, das zum Schützen und Stützen der Wirbelsäule notwendig ist? Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen mit Hauptaugenmerk auf einer gesicherten Haltung.
AK 14 Pilates	Martin Neumaier	Pilates, ein systematisches und ganzheitliches Körpertraining. Das Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung und die Integration dreidimensionaler Bewegungselemente spricht auch die faszialen Strukturen an.
AK 15 Rund um die Hüfte	Heike Hieber	Die Hüfte, das größte Gelenk unseres menschlichen Körpers, ist häufig von Beschwerden betroffen. Stabilisierende und vor allem mobilisierende Übungen sowie kleine theoretische Grundlagen sind Bestandteile dieses Arbeitskreises.
AK 16 Vinyasa Yoga	Nadine Alvermann	Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der seinen Ursprung im Ashtanga findet. Der Fokus liegt in den Asanas die in Verbindung mit der Atmung einen harmonischen und kreativen Bewegungsablauf entstehen lassen. Es fordert körperlich und mental, stärkt unsere Konzentration & Achtsamkeit und verbindet Körper, Geist und Seele. Vinyasa Yoga ist Meditation in der Bewegung: Während wir uns von einer Asana in die nächste begeben, sind wir wirklich im „Hier und Jetzt“.

Thema Outdoor	Referent/in	Beschreibung
AK 17 Outdoor Fitness	Heike Holl	Eine Outdoor Stunde mit Spaßfaktor. Funktionelle Übungen mit den Geräten, die die Umgebung bietet.
AK 18 Nordic Walking	Werner Nemetz	Nordic Walking – der sanfte Ausdauersport für jeden – unabhängig von Alter und Fitnesszustand. Außerdem ist es ein gesundes Herz-Kreislauf-Training mit den Stöcken, das mit Freude und Spaß an der frischen Luft durchgeführt wird. In dem Bewegungsablauf werden vor allem die Schulter- und Beinmuskulatur aktiviert. Der Bewegungsablauf ist relativ einfach zu erlernen, da er sich an der Alltagsmotorik orientiert. Im AK wollen wir grundlegende Bewegungsmuster erlernen, Fehlerbilder erkennen und entsprechende Korrekturen in der Gruppe einüben. Stöcke werden kostenlos gestellt.