



Samstag,
18. März 2017

Lehrtagung

Fitness und Gesundheit kompakt

Otto-Schott-Gymnasium, Mainz

■ Wichtige Hinweise und Teilnahmebedingungen

Herzlich Willkommen zur Lehrtagung „Fitness und Gesundheit kompakt“



Foto: Forolla, © lunamafina

Diese gemeinsame Fortbildungsveranstaltung veranstalten der Sportbund Rheinhesse und der Rheinhesische Turnerbund gemeinsam. Hochqualifizierte und top motivierte Referenten/innen freuen sich auf ihren Einsatz.

30 Arbeitskreise à 2 LE zu den aktuellen Themen wie Funktionelles Training, Faszien, Spiele und Zirkeltraining, Yoga, Pilates, QiGong u.v.m. bieten ein breites Spektrum für Übungsleiter, Trainer, Lehrer und andere Sportinteressierte!

Wichtige Hinweise und Teilnahmebedingungen

Anschrift der Veranstalter:

Sportbund Rheinhesse e.V.
Rheinallee 1
55116 Mainz
Tel.: 06131 / 28 14-201
Fax: 06131 / 28 14-222

Rheinhesischer Turnerbund

Jahnstr. 4
55124 Mainz
Tel.: 06131 / 9417-13
Fax: 06131 / 9417-17

Während der Veranstaltung:
Tagungszentrum im Foyer des Otto-Schott-Gymnasiums

Anreise:

siehe Anreisebeschreibung

Anmeldung:

Die Zuordnung zu den Arbeitskreisen erfolgt ausschließlich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Deshalb empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Meldeschluss: 03. März 2017

Spätere Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Die Anmeldung bitte mit dem vorgesehenen Anmeldeformular vornehmen!

Wir bitten jede/n Teilnehmer/in, sich mit einem eigenen Formular anzumelden. Zusätzliche Anmeldeformulare können kopiert oder beim Sportbund Rheinhesse angefordert werden.

Anmeldebestätigung:

Nach Eingang des Teilnehmerbeitrags erhält jede/r Teilnehmer/in bis spätestens **eine Woche vor Beginn** eine Anmelde- und Arbeitskreisbestätigung.

Voraussetzung:

Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, dass alle Teilnehmer/innen gesund sind und sich in der Praxis einbringen können. **Bekleidung:** Bitte Sportbekleidung und Hallensportschuhe mit heller Sohle mitbringen!

Tagungszentrum:

Das Tagungszentrum befindet sich während der Tagung im Foyer des Otto-Schott-Gymnasiums.

Teilnehmerbeitrag:

pro Arbeitskreis (AK)	€ 20,00
für 4 Arbeitskreise	€ 60,00

Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer/in, die Teilnehmergebühr sofort zu bezahlen. Eine Abmeldung muss in schriftlicher Form erfolgen. Bei Absagen bis einschließlich dem 14. Tag vor Lehrtagungsbeginn wird eine Stornogebühr in Höhe von € 10,00 erhoben. Bei einer Absage nach dem 14. Tag bis einschließlich dem 7. Tag vor Lehrtagungsbeginn werden 50% danach 100% der Tagungsgebühr fällig. Bei Absage wegen Erkrankung wird bei Vorlage eines ärztlichen Attests lediglich eine Stornogebühr von € 10,00 fällig.

Tagungskonto:

Sportbund Rheinhesse e.V.
Kennwort: Kl. Lehrtagung

Mainzer Volksbank
BIC: MVBMD55
IBAN: DE76 5519 0000 0024 3980 26

Unterlagen:

Die Unterlagen für die Fortbildung werden am Freitag ab 8.00 Uhr im Tagungszentrum ausgegeben. Eine Zusage ist nicht möglich.

Hinweise:

Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Teilnahme an der Fortbildung wird zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenzen Breitensport, sowie der Trainer C-Lizenzen Fitness und Gesundheit mit jeweils 2 Lerneinheiten pro AK anerkannt. Über eine Anerkennung zur Verlängerung der Gültigkeit von Lizenzen anderer Sportarten entscheidet der jeweilige Fachverband selbst.

Verpflegung:

Verpflegung und Getränke können selbst mitgebracht werden, dürfen jedoch nicht in den Hallen verzehrt werden.

Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs.

■ Veranstaltungstätten, Parken und Anreise

Anmeldung und Veranstaltungstätten

Ausgabe der Unterlagen am 18.03.2017:

Otto Schott Gymnasium

An Schneiders Mühle 1

55122 Mainz-Gonsenheim



Legende:

1 **Veranstaltungsort 1:**
Otto Schott Gymnasium
Adresse s.o.

2 **Veranstaltungsort 2:**
Kanonikus-Kir-Realschule
An Schneiders Mühle 2
55122 Mainz-Gonsenheim

3 **Veranstaltungsort 3:**
Grund- und Hauptschule am Gleisberg
Gleisbergweg 50
55122 Mainz-Gonsenheim

Parkplätze

Bitte beachten Sie: Es gibt wenig Parkmöglichkeiten an den Schulen. Nutzen Sie die ausgewiesenen Parkflächen im öffentlichen Raum.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie ab dem Mainzer Hauptbahnhof die Straßenbahnlinie 50 oder 51 Richtung Finthen bis zur Haltestelle „An der Bruchspitze“. Dort bitte aussteigen und durch die Unterführung gehen; die Schule liegt genau gegenüber der Haltestelle in der Straße „An Schneiders Mühle“.

Wir wünschen Gute Fahrt!

Samstag, 18. März 2017

Ort \ Zeit	08.30 - 09.30 Uhr	09.30 - 11.00 Uhr	11.30 - 13.00 Uhr	13.00 - 13.45 Uhr	13.45 - 15.15 Uhr	15.45-17.15 Uhr
Otto-Schott-Gymnasium	Ausgabe der Unterlagen			Mittagspause		
Halle 1		AK 1 Fitness, Food und Faszien: Beckenboden- und Fasziennetzen <i>Christine Kätzel</i>	AK 7 Fitness, Food und Faszien: 10 Basics <i>Christine Kätzel</i>		AK 15 Segmentale Stabilisation der Wirbelsäule mit dem Pezziball <i>Christine Kätzel</i>	AK 21 Scapulo-thorakale Anbindung und die Bedeutung für das Schultergelenk <i>Christine Kätzel</i>
Halle 2		AK 2 Qi Gong – in der Ruhe liegt die Kraft <i>Sigrid Jassenkoff</i>	AK 8 Qi Gong – Natürliche Bewegung <i>Sigrid Jassenkoff</i>		AK 16 Unwinding-Yoga <i>Grit Senfter</i>	AK 22 YoChi-Balance <i>Grit Senfter</i>
Halle 3		AK 3 Herz-Kreislaufspiele mit Ball <i>Jörg Paqué</i>	AK 9 Gehirntraining durch Bewegung <i>Jörg Paqué</i>		AK 17 Stabilisations-training High End <i>Jörg Paqué</i>	AK 23 einfach Rücken! <i>Jörg Paqué</i>
Halle 4		AK 4 Ganzkörpertraining mit dem Redondball Plus <i>Andrea Flach-Meyer</i>	AK 10 Freie Schultern – entspannter Nacken <i>Andrea Flach-Meyer</i>		AK 18 Pilates – im Fluss der Bewegung <i>Andrea Flach-Meyer</i>	AK 24 Pilates mit dem Redono Ball <i>Andrea Flach-Meyer</i>
Halle 5		AK 5 Redondo Ball Plus – Workout <i>Sara Hauser</i>	AK 11 Step-Aerobic mit tänzerischem Schwung <i>Katja Bartels</i>		AK 19 Faszien-Fitness <i>Sara Hauser</i>	AK 25 Effektives Herz-Kreislauf Training mit und ohne Step <i>Katja Bartels</i>
Freigelände			AK 12 Fit mit der Slackline <i>Robert Liebscher</i>		AK 20 Praxisarbeitskreis: Freeletics <i>Matthias Dreher</i>	
Saal 1			AK 13 Theoriearbeitskreis: Freeletics <i>Matthias Dreher</i>			AK 26 Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank? <i>Kerstin Wolf</i>
Saal 2		AK 6 Theoriearbeitskreis: Sport- und Gelenkendoprothesen <i>Petra Ziegler</i>	AK 14 Theoriearbeitskreis: Wissenswertes zum Thema Osteoporose <i>Petra Ziegler</i>			



Foto: Forclia © Dmitry Sunagatov

AK 1 *Christine Kätzel*

Praxisarbeitskreis: Fitness, Food und Faszien: Beckenboden- und Fasziennetzen – Warum der Beckenboden nicht alleine funktioniert

„Unsichtbar“ und verkannt erfüllt der Beckenboden viele wichtige Aufgaben: Halte- und Stützfunktion für die inneren Organe, er ist zuständig für den Verschluss der Harnröhre und des Darms, er richtet das Becken auf und sorgt für den Druckausgleich im Bauchraum. Außerdem unterstützt er die Haltearbeit der Körpermitte in Verbindung mit Gleichgewicht, Reaktion und dynamischer Muskeltätigkeit der Extremitäten. Das tut er aber nicht alleine. Wie alles in unserem Körper wird die Muskulatur durch Fasziennetzen unterstützt. In diesem AK liegt der Schwerpunkt auf den Muskel- und Fasziennetzen zur Unterstützung des Beckenbodens und Aufrichtung des Beckens, u.a. zur Prävention von Rückenschmerzen.

AK 2 *Sigrid Jassenkoff*

Qi Gong - in der Ruhe liegt die Kraft

Qi Gong ist ein Bestandteil der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und hat seine Wurzeln in Jahrtausende alten taoistischen Lehren zur Kultivierung der Lebensenergie. Die Erhaltung und Pflege des Körpers spielt darin eine wichtige Rolle, weil man bei guter Gesundheit und vital ein hohes Alter zu erreichen bemüht war. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Fasziennetzenforschung sowie zu Resilienz und Meditation belegen die positiven Wirkungen der uralten taoistischen Praktiken die seit jeher im QiGong verankert sind. Die ruhig fließenden geschmeidigen Bewegungen sind sehr gelenkschonend und dennoch kräftigend. Die sanften Dehnungen aktivieren das fasziale System. Die Atmung vertieft sich, was dem Herzen Raum gibt und Stress abbaut. Gelassenheit und innere Ruhe stellen sich bei regelmäßigem Üben von selber ein.

AK 3 *Jörg Paqué*

Herz-Kreislaufspiele mit Ball

Das Aufwärmen in den verschiedenen Fitnessgruppen findet oft nicht genügend Beachtung. Heute liegt der Schwerpunkt auf spielerischen und vielseitigen Übungen mit hohem Spaßfaktor. Besonders geeignet für gemischte Gruppen!

AK 4 *Andrea Flach-Meyerer*

Ganzkörpertraining mit dem Redondball Plus

Der vielseitige Redondo Ball Plus eröffnet uns neue, spannende Übungspositionen. Er eignet sich für Kraftübungen, Balance- und

Schwungübungen, alleine oder mit Partner, ebenso wie für spielerische Varianten.

AK 5 *Sara Hauser*

Redondo Ball Plus – Workout

Der Redondo Ball Plus ist ein mittelgroßer Gymnasikball und erlaubt durch seine Größe sinnvolle und vielfältige Übungspositionen. In diesem Arbeitskreis wird viel praktisch gearbeitet, wobei der Ball sowohl für Schwung- und Wackelübungen, als auch zur Muskelkräftigung eingesetzt wird.

AK 6 *Petra Ziegler*

Theoriearbeitskreis: Sport- und Gelenkendoprothesen

Es werden Gründe und Voraussetzungen besprochen, die zur Notwendigkeit der Versorgung eines Gelenkes mit einer Totalendoprothese führen. Es werden Gründe für den Verschleiß der Gelenke, die Arthrose, dargestellt, außerdem anatomische Besonderheiten, Verletzungen und Lebensumstände, die dazu führen, dass Gelenke frühzeitig verschlissen werden.

Im zweiten Teil werden verschiedene Gelenke dargestellt und die entsprechenden endoprothetischen Versorgungsmöglichkeiten (Knie, Hüfte, Schulter, Sprunggelenk) besprochen. Zum Schluss werden Möglichkeiten des Sporttreibens mit Endoprothesen dargestellt.

AK 7 *Christine Kätzel*

Fitness, Food und Faszien: 10 Basics

Kräftige Muskeln und elastische Faszien sind eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit. Die Muskulatur richtet uns nicht nur auf oder befähigt uns zur Bewegung im Alltag und Sport. Sie ist auch unser größtes Stoffwechselorgan und damit beeinflusst sie unsere Gesundheit immens. In diesem AK werden mit 10 einfachen Basics die wichtigsten Muskelketten gekräftigt und Fasziennetzen gedehnt.



Foto: Forclia © Robert Kneschke

AK 8 *Sigrid Jassenkoff*

Qi Gong - Natürliche Bewegung

Die „Natürlichen Bewegungen“ haben Ihren Ursprung in der chinesischen Kampfkunst, dem „Wasser-KungFu“ und werden auch im Qi Gong geübt. Die Bewegungsabläufe sind sehr einfach, fließend wie Wasser. Aus einer kraftvollen Mitte werden schnelle schwungvolle Bewegungen initiiert, bei denen keine Muskelkraft verwendet wird. Sieht leichter aus als es umzusetzen ist: Fitnesstraining der besonderen Art und pures Fasziennetzentraining.

AK 9 *Jörg Paqué*

Gehirntraining durch Bewegung

Ist Multitasking trainierbar?...die Kombination von einfachen, bereits erlernten und teilweise schon automatisierten, Bewegungsabläufen mit der Kopplung von Konzentrationsübungen dienen zur Verbesserung der Gleichgewichts und Koordinationsfähigkeit sowie der Merkfähigkeit. Klingt leicht...

AK 10 *Andrea Flach-Meyerer*

Freie Schultern – entspannter Nacken

Nackenschmerzen und verspannte Schultern kennt mittlerweile fast jeder. Den Kursteilnehmern und auch sich selbst etwas Gutes tun. Mit kleinen Bewegungen können Beschwerden gelindert und wieder mehr Flexibilität und Halt erreicht werden.

AK 11 *Katja Bartels*

Step-Aerobic mit tänzerischem Schwung

Es ist nicht schwer einer gewöhnlichen Step-Aerobic Stunde tänzerische Elemente zu verleihen. Es wird vermittelt, wie man die gewöhnlichen Step-Grundschriffe mit einfachen Hüft-, Schulter- und Armbewegungen ergänzen kann. Dadurch bekommt sogar eine simple Step-

■ Arbeitskreisbeschreibungen

Aerobic Choreographie einen ganz besonderen Ausdruck. Musik, die zum Tanzen auffordert und gute Stimmung verbreitet, entlockt auch jedem Tanzunerfahrenen schwungvolle Bewegungen.

AK 12

Robert Liebscher

Fit mit der Slackline

Das Slacken ist eine Trendsportart welche in den vergangenen Jahren viele Anhänger gewonnen hat. Dafür wird ein schmales Band zwischen zwei Baumstämmen oder Befestigungspunkten angebracht und abgespannt. Dieses Band kann nun zum Balancieren oder eben für zahlreiche Fitnessübungen genutzt werden. Dies macht nicht nur unheimlichen Spaß sondern fordert höchste Konzentration und Koordination. Bei regelmäßigem Training können damit sogar sensomotorische und kognitive Fähigkeiten verbessert werden. Dies äußert sich in einer Verbesserung der Stabilisationsmuskulatur, der Reaktionsfähigkeit und dem Körperbewusstsein. Neben den vielfältigen Trainingsmöglichkeiten hat sich die Slackline auch als ein kognitives Trainingsgerät etabliert. Denn das Balancieren auf dem Band stellt hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit und hat aber nach anstrengenden Denkaufgaben einen erfrischenden Effekt auf das Gehirn.

Das Slacken ist für Jedermann und eine perfekte Trainingsergänzung. Durch die vielfältigen Möglichkeiten ist es höchst motivierend und lässt keine lange Weile aufkommen.

AK 13

Matthias Dreher

Theoriearbeitskreis: Freeletics

Als Athletiktraining und Freeletics werden intensive Trainingseinheiten mit dem eigenen Körpergewicht bezeichnet. Kombiniert mit minimalem Materialeinsatz und unter freiem Himmel, ist diese Trainingsform voll im Trend. Dem Training liegen die Disziplinen Workouts, Exercises und Runs zu Grunde. Trainingswissenschaftliche und physiologische Grundlagen, wie Energiebereitstellung und Anpassung an das Training werden dabei genauer betrachtet, um die Ansätze wie „High Intensity Interval Training“ in die Trainingspraxis und Schulpraxis integrieren zu können.

Grundsatz dabei – Little pain for a lot of gain.

AK 14

Petra Ziegler

Theoriearbeitskreis: Wissenswertes zum Thema Osteoporose

Sport kann einen wesentlichen Beitrag zur Vermeidung der Osteoporose, d.h., des „Brüchigwerdens“ der Knochen, leisten und ist auch in der Behandlung der Osteoporose ein wesentlicher Faktor. Deshalb sollten alle Sportlehrer und Übungsleiter im Verein etwas über die Entstehung und auch Vermeidung sowie über die Behandlung der Osteoporose wissen. Der



Foto: Fotolia © Scott Griesel

Vortrag informiert über den Knochenstoffwechsel, d. h. den lebenslangen Auf- und Abbau des Knochengewebes und beschreibt auch die Möglichkeit diesen durch Sport, Lebensweise und Medikamente zu beeinflussen.

AK 15

Christine Kätzel

Segmentale Stabilisation der Wirbelsäule mit dem Pezziball

Unsere Wirbelsäule wird nicht nur durch die große Muskulatur gehalten. Direkt an der Wirbelsäule stabilisieren kleine Muskeln die einzelnen Wirbelkörper in alle Bewegungsrichtungen untereinander. Damit wird gewährleistet, dass die Wirbelsäule in jeder Bewegung und allen Situationen stabil und gleichzeitig beweglich bleiben und reagieren kann. In diesem AK erarbeiten wir mit dem Pezziball ein Training zum Aufbau der kleinen, stabilisierenden Muskulatur der Wirbelsäule in Verbindung mit Gleichgewicht, Reaktion und Dynamik der Extremitäten.

AK 16

Grit Senfter

Unwinding-Yoga

Dieser junge Yoga-Stil verbindet Faszienarbeit mit Genuss-Yoga vom Feinsten... Im Unwinding-Yoga werden klassische Asanas zu einer Huldigung an den eigenen Körper. Dehnen, strecken, räkeln in den unterschiedlichsten Positionen bringt das Gefühl für den eigenen Körper zurück. Grenzen werden erweitert, Schmerzen im Bewegungsapparat verschwinden oft schon nach kurzen Übungseinheiten und Bewegung macht endlich wieder Spaß! Das Üben mit geschlossenen Augen lässt Ehrgeiz und Konkurrenzgedanken gar nicht erst aufkommen - eine wahre Wohltat für Körper, Seele und Geist.

AK 17

Jörg Paqué

Stabilisationstraining High End

Zirkelvariationen von bekannten Übungen aus dem Funktional-Training. Die Teilnehmer lernen Geräte wie Aero Step, Balance Pad u.a. labile Unterlagen im Zirkeltraining einzusetzen. Hier bleibt kein Muskel unbeansprucht!

AK 18

Andrea Flach-Meyerer

Pilates – im Fluss der Bewegung

Ein erlebnisreiches Zusammenspiel von Körper und Geist, während deine Seele entspannt.

Jede deiner Bewegungen bewusster erleben, aufnehmen und genießen. Kraftvoll, fließend harmonisch, entspannend. Eine Kraftquelle für den Alltag.

AK 19

Sara Hauser

Faszien-Fitness

Um Einfluss auf das Bindegewebe zu nehmen, benötigt es verschiedene Bewegungsformen. Neben Schwung- Hüpf- und Dehnübungen kommen in diesem Arbeitskreis auch die Faszienrolle und Tennisbälle zum Einsatz. Eine Trainingseinheit mit überwiegend Praxis und einfließender Theorie.

AK 20

Matthias Dreher

Praxisarbeitskreis: Freeletics

Als Athletiktraining und Freeletics werden intensive Trainingseinheiten mit dem eigenen Körpergewicht bezeichnet. Kombiniert mit minimalem Materialeinsatz und unter freiem Himmel, ist diese Trainingsform voll im Trend. Dem Training liegen die Disziplinen Workouts, Exercises und Runs zu Grunde. Ziel ist es, gelenkübergreifend mehrere Muskelgruppen zu beanspruchen, um die Schnelligkeit, die Beweglichkeit, die Koordinationsfähigkeit, die Kraft und die Ausdauer zu trainieren. Die Übungssteuerung erfolgt über die Geschwindigkeit und die Intensität der Ausführung. Der Grundsatz dabei ist immer - Qualität vor Quantität.

AK 21

Christine Kätzel

Scapulo-thorakale Anbindung und die Bedeutung für das Schultergelenk

Unsere Schulter und der Schultergürtel sind durch sitzende Tätigkeit und Bewegungslosigkeit stark von Bewegungseinschränkungen, Erkrankungen und Schmerzen betroffen. Ursächlich dafür sind muskuläre Dysbalancen durch fehlende Kraft und verkürzte Muskulatur und einer damit veränderten Biomechanik. Das Schultergelenk mit seiner Anbindung des Schultergürtels an den Rumpf wird im Sport noch nicht wirklich beachtet. In diesem AK geht es um eine ganzheitliche Betrachtungsweise: zur Prävention von Beschwerden kann man mit einem einfachen Training die Schulter zentrieren und den Schultergürtel an den Rumpf anbinden. Der Grundsatz dabei ist immer - Qualität vor Quantität.

■ Arbeitskreisbeschreibungen

AK 22

Grit Senfter

gilt: Matte und sonst nix!

YoChi-Balance

Interessanten Übungen aus Faszien-Yoga und Qigong sind in YoChi-Balance zu einer (ent-) spannenden Übungsstunde zusammengefügt, die Körperspannung aufbaut, gleichzeitig Verspannungen löst und den Geist beruhigt. Zentrierende Qigong-Übungen gehen über eine Meditation oder Atemübung fast fließend in die Yoga-Einheiten über. Die lang gehaltenen Dehnungen und teilweise außergewöhnlichen Übungen des Unwinding-Yogas lösen verklebte Faszien, befreien von Verspannungen im Kreuzbein- und Lendenwirbelbereich und fördern die Kompetenz, eigene Grenzen zu erkennen und zu respektieren.

AK 23

Jörg Paqué

einfach Rücken!

Probleme mit der Halswirbelsäule und/oder der Lendenwirbelsäule kennen wir alle. Kleine und feine Übungen aus der Trainingstherapie werden in der technisch korrekten Ausführung vermittelt. Pilates Elemente erweitern das Übungsrepertoire in diesem Arbeitskreis. Hier

AK 24

Andrea Flach-Meyer

Pilates mit dem Redono Ball

Der Redondo Ball ist in seiner Vielfalt kaum zu überbieten. Zum kräftigen, dehnen, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung usw. bringt er immer wieder neue Impulse in die Pilatesstunde.

AK 25

Katja Bartels

Effektives Herz-Kreislauf Training mit und ohne Step

Wie kann man Herz-Kreislauf Training auch ohne komplizierte Schrittfolgen abwechslungsreich und interessant gestalten? Es soll demonstriert werden, wie man seine Kursteilnehmer/innen so richtig zum Schwitzen bringen kann, ohne dass sie sich eine schwierige Choreographie merken müssen. Zum Teil mit dem Sep, aber auch mit klassischen Aerobic-Schritten auf dem Boden, wird die Ausdauerleistungsfähigkeit effektiv verbessert.

AK 26

Kerstin Wolf

Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank?

Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichene Säure-Basen-Haushalt - und viele ahnen gar nicht, dass eine Übersäuerung für ihre Beschwerden verantwortlich ist oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war. Basenfasten ist ein besonderes Gesundheitserlebnis, welches sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt und auch problemlos während der Arbeit durchgeführt werden kann. Der Körper wird durch konsequente basenreiche Ernährung entschlackt, entsäuert und sammelt dabei neue Energien für den Alltag. Lerne den Unterschied zwischen basischen und säurebildenden Lebensmitteln kennen, welche Auswirkung eine Übersäuerung hat, wie man der ihr entgegenwirkt und dem Körper somit hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und welche Rolle die Lymphe in deinem Körper hat.

Referentinnen und Referenten

Bartels, Katja

Sportwissenschaftlerin M.A. mit den Schwerpunkten Sportwissenschaften, Sportmedizin und Pädagogik, Sport- und Bewegungstherapeutin DVGS, Step-Instruktorin DFAV, Aerobic & Group Fitness Instructor B-Lizenz DFAV

Hauser, Sara

Sportwissenschaftlerin M.A. mit den Schwerpunkten Sportwissenschaft und Sportmedizin, DTB-Ausbildlerin, Referentin für Gesundheitssport, TOGU®-Educator, Buchautorin, DVNLP-Practitioner

Liebscher, Robert

Physiotherapeut und Sportwissenschaftler; neben seiner wissenschaftlichen Mitarbeit in der Abteilung Sportmedizin der Universität Mainz ist er freiberuflich als Therapeut tätig und auf funktionelle Defizite des Bewegungsapparates spezialisiert; das Slacken lässt er als Ergänzung mit in sein Training einfließen

Wolf, Kerstin

Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM, Basenfasten-Leiterin, Acidose-Lymphmassage-Praktikerin; Referentin für das Bildungswerk Sport des Landessportbundes Rheinland-Pfalz

Dreher, Matthias

M.A. Sportwissenschaft „Gesundheitsförderung“, Sport- und Bewegungstherapeut, Abt. Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, trainiert Freeletics und Triathlon

Jassenkoff, Sigrid

Tanztherapeutin, TouchLifeMassagepraktikerin, DTB-Trainerin Beckenboden, B-Lizenz- „Profil Haltung und Bewegung“, QiGong-Lehrnerkennung, selbstständig „Berührungspunkt“- Praxis für Massage und Bewegung

Paqué, Jörg

Diplom Sportlehrer für Prävention und Rehabilitation, Betrieblicher Gesundheitsmanager, Fachübungsleiter Rehasport (Orthopädie, Krebsnachsorge, Koronarsport), Wirbelsäulen- und Rückenschullehrer, Nordic Walking Basic Instructor, ÜL Pilates, Skiketrainer, Taiji-Übungsleiter, Dorn-Breuß-Bewegungstrainer

Ziegler, Petra

Diplom-Sportlehrerin; danach Medizinstudium Universität Mainz; bis 1986 Ärztin an der BG-Unfallklinik Ludwigshafen; bis 1992 Ärztin an der Orthop. Uniklinik Mainz; seit 1992 niedergelassen in eigener Praxis für Orthopädie-Sportmedizin-Ambulante Operationen

Flach-Meyer, Andrea

Gymnastik- und Yogalehrerin, Spezialausbildungen im Bereich Pilates, Beckenboden und Sport mit älteren Menschen, DTB-Referentin und Referentin anderer Ausbildungsanbieter

Kätzel, Christine

MAS Sportphysiotherapeutin, Hochschuldozentin im Fachbereich Physiotherapie, Sport, Kommunikation; seit 20 Jahren in der Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern tätig, Schwerpunkt Funktionsgymnastik, Faszientraining; seit 23 Jahren Ausdauersportlerin

Senfter, Grit

Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin; seit über 13 Jahren gibt sie in Ihrer Praxis, in Seminaren und Workshops sowie in laufenden Kursen ihr Wissen zur „Entschleunigung des Lebens“ weiter; sie ist außerdem ausgebildete Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin IYKG und Begründerin des Unwinding-Yoga-Stiles

**Hiermit melde ich mich verbindlich zur Lehrtagung
„Fitness und Gesundheit kompakt“ am 18. März 2017 an**

Anmeldeschluss: 03. März 2017

Nachname *		Vorname *	
Geburtsdatum *		Meine GYM CARD-Nummer	
Straße, Hausnummer *			
PLZ, Ort *			
Telefon tagsüber *		E-Mail-Adresse	
Verein / Einrichtung			

Anmeldung an:

Sportbund Rheinhessen e.V.
Rheinallee 1
55116 Mainz
Fax: 06131 / 28 14-222

Petra Bastian

E-Mail:
p.bastian@sportbund-rheinhessen.de

*Pflichtfeld

Ich möchte folgende Arbeitskreise (AK) verbindlich buchen (bitte ankreuzen): *)

Lehrtagung „Fitness und Gesundheit kompakt“, Samstag, 18. März 2017								
09.30 - 11.00 Uhr	AK 1	AK 2	AK 3	AK 4	AK 5	AK 6		
11.30 - 13.00 Uhr	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14
13.45 - 15.15 Uhr	AK 15	AK 16	AK 17	AK 18	AK 19	AK 20		
15.45 - 17.15 Uhr	AK 21	AK 22	AK 23	AK 24	AK 25	AK 26		

*Die Zuordnung der Arbeitskreise erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

**Falls o.g. Arbeitskreise ausgebucht sind, wähle
ich folgende Alternativ-Arbeitskreise (AK): *)**

	Alternativ-AK
09.30 - 11.00 Uhr	Nr. ___
11.30 - 13.00 Uhr	Nr. ___
13.45 - 15.15 Uhr	Nr. ___
15.45 - 17.15 Uhr	Nr. ___

*Bitte tragen Sie die jeweilige Arbeitskreis-Nummer laut Ausschreibung ein.

Teilnehmergebühren

	Pro AK	Tageskarte
Teilnehmergebühren	20,- Euro	60,- Euro

**Bitte überweisen Sie Gebühren auf das
Tagungskonto des Sportbundes Rheinhessen e.V.**

Tagungskonto:

Sportbund Rheinhessen e.V.
Kennwort: kl. Lehrtagung

Mainzer Volksbank
BIC: MVBMD55
IBAN: DE76 5519 0000 0024 3980 26

Ort, Datum

Unterschrift

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die gültigen Teilnahmebedingungen