

Zeit Ort	Halle 1	Halle 2
Samstag 8:30 – 10:00	1 Faszientraining: Anatomische Grundlagen und die „acht Rolltechniken“ All, FuG, P, S Was sind Faszien? Aus was bestehen sie? Wozu sind sie in deinem Körper gut? Wenn wir diese grundlegenden Fragen geklärt haben, zeige ich dir, wie du dein Bindegewebe mit acht verschiedenen Techniken auf Vordermann bringst. Wenn du BLACKROLL® Tools hast, bringe diese gerne mit! <i>Katrina-Luisa Neumann</i>	1.1 Hatha Yoga – Aligment All, FuG, P, S Frisch in den Tag mit einer guten körperlichen und energetischen Ausrichtung, Aligment genannt. Die Ausrichtung hat direkten Einfluss auf die Wirkung und Effektivität der Yogapraxis. Wir beschäftigen uns mit der korrekten Ausrichtung in den Haltungen (Asanas) und schauen uns einzelne Asanas genau an. <i>Doris Völkl</i>
10:30 – 12:00	2 Masterclass Blackroll Moves & grundlegender Aufbau einer solchen Fitness-Stunde All, FuG, P, S Du wirst eine Kursstunde von BLACKROLL®s erstem Group-Fitnessprogramm erleben. Kein einfaches hin- und her Rollen mit der BLACKROLL®, wie du es sicher bereits kennst, sondern ein tatsächlich schweißtreibendes und anstrengendes Workout wartet auf dich. Anschließend erkläre ich dir den grundlegenden Aufbau einer solchen Stunde. <i>Katrina-Luisa Neumann</i>	2.2 Rückentraining weiter gedacht All, FuG, P, S Rückentraining oder Wirbelsäulengymnastik ist ein Dauerbrenner in den Vereinen und wird von unseren Mitgliedern gern besucht. In diesem Workshop wollen wir den Fokus auf die benachbarten Körperteile Schulter und Hüfte legen und diese in unser Training mit einbeziehen. Übungen aus dem funktionellen Training, dem Rückentraining, dem Yoga und Pilates sorgen dafür, dass die Muskulatur ausgeglichen gekräftigt, mobilisiert und dehnfähig ist. <i>Elke Stöhr</i>
13:00 – 14:30	3 Anatomy Trains & linienbezogenes, regeneratives Rollen mit der Blackroll All, FuG, P, S Du lernst die wichtigsten Faszien-Zuglinien und ihre Verläufe in deinem Körper kennen. Dieses neue Wissen setzt du gleich um beim regenerativen Rollen. Denn Erfolg = Training + REGENERATION! <i>Katrina-Luisa Neumann</i>	3.3 Kognitiv-koordinatives Bewegungstraining mit Life Kinetik® Fun Elementen für Ballsportler (Handball, Fußball, Tennis, etc.) All, FuG, P, S Die einzigartige Kombination aus Wahrnehmungskomponenten wie Funktional-Optometrie, Auditorhythmik oder Somatosensorik, gepaart mit kognitiven Elementen, wie Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit oder Problemlösungsintelligenz, und ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Sportler werden effektiver in Ihren Bewegungen, verbessern ihre Gleichgewichtsfähigkeit, steigern ihre Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination und reduzieren deutlich ihre Fehlerquote. <i>Sebastian Marx</i>

14:45 – 16:15	<p>4 QiGong Shibashi All, FuG, P, S Grundlegende Infos zu Thema Qigong sowie Kennenlernen der Übungs- und Bewegungsformen aus dem Qigong Shibashi. Es werden 6 Übungen (von 18 Übungsformen) vorgestellt und gemeinsam erarbeitet. Es sind einfache Körperübungen zur Regulierung und Regeneration für Körper und Geist - auch im Hinblick auf Stressbewältigung im Alltag.</p> <p style="text-align: right;"><i>Katrin Stefan-Gsaenger</i></p>	<p>4.4 Kognitiv-koordinatives Bewegungstraining mit Life Kinetik® Fun Elementen für Kinder und Jugendliche (insbesondere Schüler/innen) All, FuG, P, S Kinder und Jugendliche, vor allem Schüler/innen werden leistungsfähiger in der Schule. Messbare Effekte von Life Kinetik sind eine verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentration, erlerntes Wissen wird schneller abgerufen, Verbesserung der zeitgleichen Wahrnehmung verschiedener Infos und das Lernen fällt im Allgemeinen leichter.</p> <p style="text-align: right;"><i>Sebastian Marx</i></p>
16:30 – 18:00	<p>5 Volkstänze aus aller Welt All, FuG Wir erarbeiten uns Tänze aus verschiedenen Teilen der Welt, aus Serbien, Israel, Frankreich und England. Es sind Kreistänze, aber auch Gassentänze dabei. Durch Tücher und Stäbe können wir den Abstand zueinander gut wahren! Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen. Die Tänze sind gut in allen Gruppen anwendbar.</p> <p style="text-align: right;"><i>Katrin Stefan-Gsaenger</i></p>	<p>5.5 Kognitiv-koordinatives Bewegungstraining mit Life Kinetik® Fun Elementen für den Gesundheitssport All, FuG, P, S Im Gesundheitssport kommen viele Altersgruppen zusammen. Vor allem aber auch Seniorinnen und Senioren profitieren von Life Kinetik. Auch sie verbessern ihre visuelle Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, verringern das Sturzrisiko und gehen einen Schritt in Richtung Demenzprophylaxe.</p> <p style="text-align: right;"><i>Sebastian Marx</i></p>

Folgende Übungsleiter-Lizenzen können zur Lizenzverlängerung angerechnet werden:

P = für Präventions-/PPG-Verlängerung geeignet, **S** = für Sport für Ältere Verlängerung geeignet, **FuG** = für Fitness und Gesundheit
All = für Übungsleiter C Allround-Fitness und BLSV-Übungsleiter C geeignet

Anmeldung über diesen QR-Code



Unsere Referenten/Innen:

Katrina-Luisa Neumann: Blackroll-Master Trainerin, langjährige Referentin und Kursleiterin
„nur geschmeidige Faszien sind gesunde Faszien“

Katrin Stefan-Gsaenger: Sportlehrerin, Übungsleiterin mit P-Schein, Reha-Übungsleiterin, Kursleiterin QiGong-Shibashi bei der Bundesvereinigung Tai Chi/Qigong (BBVTQ)

Sebastian Marx: Englisch- und Sportlehrer an einem Gymnasium, zertifizierter Life Kinetik Coach und Referent
„Training beginnt immer im Kopf. Im Alltag, in der Schule und im Sport. Unsere 100 Milliarden Nervenzellen wollen gefordert werden, sodass neuen Synapsen entstehen können und wir leistungsfähiger werden.“

Doris Völkl: Yogalehrerin mit eigenem Yoga-Studio, Übungsleiterin im Verein, Zusatzausbildung Prävention

Elke Stöhr: Trainerin mit Zusatzausbildung Prävention, BTV-Rücken-Instructor, Kursleiterin Pilates, langjährige Übungsleiterin