

# Aktionstag 2022

## Beschreibung der Workshops

Samstag, 08. Oktober 2022

Meldeschluss: 26.09.2022

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
1	<p><b>Entspannung- und Energieübungen</b></p> <p>Als einzigartige <b>Entspannung der Rückenmuskulatur im LSW-Bereich</b>, die mit keiner anderen Übung so effektiv erzielt werden kann, soll die „<b>Beckenuhr</b>“ von Moshé <b>Feldenkrais</b> vorgestellt werden.</p> <p>Die „<b>5 Tibeter</b>“ von Peter Kelder gelten als „<b>geheime</b>“ <b>Energieübungen</b>, die einen tatsächlich Berge versetzen lassen.</p> <p>„<b>EFT</b>“ (<b>Emotional Freedom Technique</b>) nach Garry Craig ist eine bewährte <u>Klopfakupressurmethode</u>, die den Energiefluss in den Meridianen wieder ins Gleichgewicht bringt.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Herta Wagner
	LZV:	All S P FuG
2	<p><b>Tanzen: „Bhangra“</b></p> <p>Seinen Ursprung hat der Bhangra-Tanz im Norden Indiens, konkret aus dem Bundesstaat Punjab. Bhangra ist ein beliebter, dynamischer Tanz. Es ist eine Fusion aus Volkstanz und westlichem Hip-Hop.</p> <p>Ablauf: Nach einem Warm-up folgt eine Tanzchoreographie und im Anschluss eine Cool-down Phase. Der Spaß ist garantiert!</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Monika Matta
	LZV:	All S P FuG
3	<p><b>Power und Relax</b></p> <p>Intensives Ganzkörper-Workout mit dem Flexi-Bar und anschließendem sanften Dehnen und Entspannen.</p> <p><b>Bitte Turnmatte, Handtuch und Turnschuhe aber <u>keine eigenen Stäbe mitbringen!</u></b></p>	Wolfgang Götz Angie Götz
	LZV:	All S P FuG
4	<p><b>koordinierte Bewegung und typische Überlastungssyndrome / Ursache – Folge – Ketten</b></p> <p>Der Workshop gibt einen Einblick in das Thema koordinierte Bewegung und typische Überlastungssyndrome und vermittelt gezielte funktionelle Übungen bei verschiedenen Sportarten.</p> <p>Wir besprechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung der Ursache – Folge – Ketten (myofaszialer Wirkungsketten)</li> <li>- mögliche Faktoren, die zu Überlastungssyndromen führen können,</li> <li>- vermittelt Behandlungsansätze und funktionelle Übungen der Hauptbelastungsformen</li> </ul> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Kerstin Rosenbaum
	LZV:	All S P FuG
5	<p><b>Die Kraft der Kälte</b></p> <p>In diesem Workshop möchte ich dir näherbringen, wie sich die Kälte positiv auf deinen Körper auswirken kann. In der Theorie erfährst du was mit dem Körper geschieht, wenn er kontrolliert der Kälte ausgesetzt wird. Die Praxis besteht aus kurzen Übungen aus den Bereichen: Kältetraining, Atemübungen und Einsatzwillen. Freue dich auf ein erfrischendes Thema.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Pit Rosenbaum
	LZV:	All S P FuG
6	<p><b>Trainingsgestaltung im Crossfit-Stil</b></p> <p>In diesem Workshop möchte ich dir Möglichkeiten zeigen, deine Kurszeiten ansprechend und kurzweilig zu gestalten. Hierbei kommen Methoden zum Einsatz welche schon erfolgreich im Crossfit angewendet werden. Wir werden viel praktisch arbeiten und unserer Fantasie freien Lauf lassen.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Pit Rosenbaum
	LZV:	All S P FuG
7	<p><b>Kraftvoll im Seniorensport</b></p> <p>Mit zunehmendem Alter spielt eine ausreichende Muskelkraft eine wichtige Rolle für die Alltagsbewältigung der Teilnehmer. Hier gibt es Kraftübungen in verschiedenen Organisationsformen die sich für die Seniorensportgruppe eignen.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>	Karin Rupp
	LZV:	All S P FuG

<b>8</b>	<b>Zu zweit macht`s mehr Spaß</b>	<b>Karin Rupp</b>
<p>In der Zeit des Abstandhaltens aufgrund der Corona-Pandemie haben wir Wege gefunden allein zu trainieren. Partnerübungen fördern jedoch zusätzlich die sozialen Kontakte, bringen Spaß und Spannung und lockern die Seniorensportstunde auf.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>		
		LZV: <b>All S P FuG</b>
<b>9</b>	<b>Mobility Training</b>	<b>Edith Lang</b>
<p>Bewege Dich mit möglichst vollem Bewegungsradius der Gelenke, sowohl im Sport als auch im Alltag. Mobility Training verbessert deine Beweglichkeit und die neuromuskuläre Koordination. Für eine verbesserte Haltung, gesunde Gelenke und weniger Schmerzen.</p> <p><b>Bitte Turnmatte, Theraband und Faszienrolle mitbringen!</b></p>		
		LZV: <b>All S P FuG</b>
<b>10</b>	<b>Pilates für mehr Kraft und Beweglichkeit</b>	<b>Edith Lang</b>
<p>Pilates-Übungen kombinieren Krafttraining mit sanften dynamischen Dehnungen für eine starke Körpermitte und optimal bewegliche Gelenke. Steigert das Wohlbefinden, verbessert die Beweglichkeit und eignet sich als Regenerationstraining.</p> <p><b>Bitte Turnmatte mitbringen!</b></p>		
		LZV: <b>All S P FuG</b>

### Sonntag, 09. Oktober 2022

#### Pflichtprogramm für Teilnehmer mit Lizenzverlängerung (mit 15 LE/UE)

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
<b>99</b>	<b>Refreshing der Ersten-Hilfe im Breitensport bei Kindern</b>	<b>Manuela Odendahl</b>
<p>Vermittlung und Auffrischung von Erste-Hilfe-Kenntnissen, die in einer Sportstunde vor allem mit Kindern auftreten können.</p>		
		LZV: <b>All S P</b>
<b>Wissenswertes über die Sportlizenzen</b>		<b>Manfred Odendahl</b>
<p>Informationen über die Regelungen im Lizenzwesen des Bayerischen Turnverbands</p>		
		LZV: <b>All S P FuG</b>
<b>Kleine Sportspiele – kreativ variiert</b>		<b>Herta Wagner</b>
<p>Als Aufwärmung, zur Konditionssteigerung oder auch nur zum Spaß an Neuem werden folgende Varianten bewährter Sportspiele vorgestellt: <b>Quidditch</b> (Basketball mit unterschiedlichen Bällen und einem „Schnatz“-Fänger), <b>Kegel-Fußball</b> (mit 4 Mannschaften auf vier Ecken mit mehreren Fußbällen), <b>Moorhuhnjagd</b> („Völkerball“ über einen Geräteparcours), <b>Handball-Brennball</b> auch mit Hindernis vor dem Tor, <b>James-Bond-Völkerball</b> (1 Beschützer der „Bombe“), <b>„Völkerball verkehrt“</b> (Einschießen in das Feld) und <b>Ballraub</b> ( 4 Mannschaften, die gleichzeitig taktisch klug hantieren müssen)</p>		
		LZV: <b>All S P</b>

#### Legende:

- All** = Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
 Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene / Älter u. Kinder / Jugendliche
- S** = Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere
- P** = Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alle Profile) und Pluspunkt Gesundheit
- FuG** = Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu seit 2018)