

11. RTB **GYMWELT** Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

11. RTB **GYMWELT** Kongress

Workshopbeschreibungen

(sortiert nach WS Nummer)

Workshopnummern ab 101: Fitness- und Gesundheitssport

WS 101, Samstag, 09:30 - 10:45 Uhr

Drums Alive Power Beats

Anuschka Clasen

Neue Choreographie, neue Musik begeistert jung und alt. Komm' mit uns mit und steig' ein in die Drums Alive® Welt. Dieser energiegeladene Tanz-Rhythmus Workshop, kombiniert den Rhythmus der Trommeln mit den Elementen Fitness, Tanz und Stärke mit Wellness und neurologischer Gesundheit. Kalorien verbrennen! Den Körper formen! Körper, Geist und Seele aktivieren!

WS 102, Samstag, 11.15 – 12:30 Uhr

HIIT meets Drums Alive

Anuschka Clasen

Ein powervoll geladenes Workout mit den Elementen Drums Alive®, Fit Clix und Tabata Training sind Inhalte dieses Workshops. Eine schweißtreibende funktionelle Einheit mit kraftvollen und intensiven Herzkreislauf-Intervallen - sei mit dabei und erlebe dieses Workout.

WS 103, Samstag, 09:30 - 10:45 Uhr

HIIT Power Workout

Anna Voß

- High Intensity Interval Training // Functional Fitness
- intensives Kraftausdauertraining
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- ausgewählte Trainingsschwerpunkte: statisch - dynamisch; (Körper-) Lagewechsel; Komplexübungen u.a.

WS 104, Samstag, 13.30 - 14:45 Uhr

Red-pads meets Functional Fitness

Martin Stengele

Red-pads einfach, klein & effektiv! Fast Unbegrenzte Functional Training und Ausdauerübungen sind auf den Red-pads durchführbar. Geeignet für jeden. Ob Einsteiger oder Fitness Profi. Alle finden die passende Übung mit seiner Intensität. Vielseitig einsetzbar als kompletten Kurs oder als Element einer Stunde.

WS 105, Samstag, 15:15 - 16:30 Uhr

4XF Exercise Running – Laufen und Workouts

Martin Stengele

4XF Exercise Running bedeutet, „laufend“ seine Umgebung zu erobern und dabei alles, was man unterwegs vorfindet, für kleine Workouts zu nutzen.

WS 106, Samstag, 09.30 - 10:45 Uhr

Step Highlights

Adriano Valentini

Adriano zeigt in dieser Step-Masterclass, wie man mit geschickten Aufbaumethoden eine Step-Choreografie einfach nachvollziehbar und absolut symmetrisch aufbaut. Vor allem verschiedene Schneidetechniken und Verschiebungen bringen jede Menge Spaß!

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 107, Samstag, 11:15 - 12:30 Uhr

4XF Cross Training

Adriano Valentini

Ihr wollt Euch mal so richtig auspowern? Dann ist dieser Workshop für euch das Richtige. Workouts in allen Variationen. Von Bauch, Beine bis zu den Armen wird alles an die Leistungsgrenze gebracht.

WS 108, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Faszientraining mit der Blackroll – myofascial release

Daniela Ripperger

Mit Hilfe der Faszienrolle werden einzelne Faszien in verschiedenen Positionen ausgerollt, Faszien gelockert und die Durchblutung angeregt.

WS 109, Samstag, 15:15 – 16:30 Uhr

Bodyweight Workout

Adriano Valentini

Keine Hilfsmittel zur Hand ? Kein Problem ! Dieses Workout beinhaltet Übungen mit eigenem Körpergewicht. Es ist ganz einfach, den ganzen Körper ohne Hilfsmittel zu trainieren.

WS 110, Samstag, 15:15 - 16:30 Uhr

Faszientraining ohne Hilfsmittel

Daniela Ripperger

Die Faszien werden mit Hilfe verschiedener Techniken trainiert: Katapulteffekt (Rebound Elasticity), dehnen langer Ketten (Fascial Stretch), Körperwahrnehmung (Propriozeptives Refinement). Die Übungen sind jeweils etwas anders im Aufbau und der Ausführung!

WS 111, Samstag, 11:15 – 12:30 Uhr

Rückengymnastik mit dem Stab

Anita Braunsdorf

Viele Menschen klagen heutzutage über Rückenschmerzen. Das liegt daran, dass sie zu wenig Bewegung haben und/oder einen Beruf die sie in eine falsche Körperhaltung zwingt. Aber Rückenschmerzen bedeutet nicht Rückenschaden. Der „Rücken“ kann wieder fit werden, die wichtigste Regel ist „aktiv“ zu werden.

Die Bewegung stärkt den Rücken, verkürzt die Schmerzattacken und verringert das Risiko für ein Wiederauftreten der Beschwerden.

Mit dem Gymnastikstab kann die Qualität der Übungen verbessert werden, als Hilfestellung dient der Stab bei Gleichgewichts - Partner - und Gruppenübungen.

WS 112, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

B and B – Brain and Body – auch der Kopf will trainiert sein

Heike Meidinger

Mit Spiel und Spaß den Körper und das Gehirn trainieren. Durch die Kombination von geistigen und körperlichen Herausforderungen verspricht der Workshop ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor, welches für jede Altersgruppe in Frage kommt. B & B einzigartig - spaßig – effektiv

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 113, Sonntag, 14:45 - 16:00 Uhr
F-B-W Functional Bodyweighth Workout

Heike Meidinger

Funktionelle, dynamische und kraftvolle Übungen in Kombination mit Tabata Einheiten sind Inhalte dieses Workshops. Nutze und spüre deinen Körper ganz ohne Hilfsmittel und trainiere Kraft und Ausdauer.

WS 114, Sonntag, 09:00 – 10:15 Uhr

Warm Up 2.0

Martin Stengele

Warm up von klassisch bis spielerisch, und mit allen Sinnen „genießen“ gilt es bei diesem Workshop.

WS 115, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

4XF Tough Class

Martin Stengele

Tough- Class ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung.

WS 116, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

Redondo Minis

Kirsten Prinz-Greiling

Der neueste Redondo Ball Ableger von TOGU®, der Redondo Ball mini im 2er Set. Diesmal als Paar konzipiert und handlich klein für ein anspruchsvolles Gesundheitstraining.

Die zwei Bälle eignen sich ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Durch die einzigartige rutsch-feste Beschaffenheit der Redondo Bälle eignet sich das Duo für viele neue Übungen und Herausforderungen. Eine Herausforderung Deiner intra- und intermuskulären Koordination! Wackeln ist erwünscht!

WS 117, Sonntag, 09:00 - 10:15 Uhr

Easy Step – der Klassiker

Heike Meidinger

Der Weg ist das Ziel! Durch logischen, klar strukturierten Aufbau und zahlreichen Variationen einfacher Grundschritte zur komplexen Choreografie zum Mitnehmen.

WS 118, Sonntag, 10:45 - 12:00 Uhr

Antara – das intelligente Bewegungstraining

Gaby Peter

Antara ist ein Bewegungskonzept, das zu einem starken Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer kraftvollen Mitte führt- den Grundlagen für einen attraktive, kraftvollen und belastbaren Körper.

WS 119, Sonntag, 13:00 - 14:15 Uhr

Step im $\frac{3}{4}$ Takt – new age

Karla Janssen

Weiche, raumgreifende Bewegungen zu beschwingender Musik lassen die Teilnehmer wie auf Wolken schweben und gleichzeitig ein gutes Herzkreislauftraining erleben. In diesem Workshop werden zunächst die spezifischen $\frac{3}{4}$ -Takt-Schrittmuster im 24er Musikbogen erarbeitet und dann zu einer Choreographie verbunden.

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 120, Sonntag, 09:00 – 10:15 Uhr

Faszio® - das ganzheitliche Faszientraining

Anja Blondzik

Lerne die Vielseitigkeit von FASZIO® kennen: FASZIO® gibt Anregungen, um das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln. Unser Körper liebt Bewegung! Trainieren wir ihn zu wenig oder zu einseitig, verfilzt unser Faszienewebe. Steifigkeit, Schmerzen und Falten sind die Folge. FASZIO®-Bewegungen machen Spaß und geben uns körperliche und geistige Flexibilität. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training setzt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund! Denn straff ist das neue „skinny“!

WS 121, Sonntag, 13:00 - 14:15 Uhr

Brasil – die kleine Wunderwaffe

Gaby Peter

Eine wundervolle Stunde, in der die Kraftausdauer, die Sensomotorik und die Koordination geschult werden. Mit fetziger Musik ist alles halb so anstrengend.

WS 122, Sonntag, 14:45 - 16:00 Uhr

Workout mit dem Redondoball Plus®

Gaby Peter

Einzigartig ist dieser "Wunderball" der Fa. Togu. Egal ob Rückentraining, BBP, Functional Fitness oder sonst eine Sportstunde. Dieser Ball ist auf alle Fälle eine Bereicherung in allen Gruppen.

WS 123, Sonntag, 09:00 - 10:15 Uhr

Gyrokinesis - Spinal Motions

Claudia Engler

Lerne die Kraft und Beweglichkeit deiner Wirbelsäule kennen. In einem sanften aber energetisierenden Flow werden die unterschiedlichen Bewegungsrichtungen deiner Wirbelsäule entdeckt und in verschiedene kleine Abfolgen gebracht. Musik und Atmung begleiten; weich, nicht endend, rhythmisch, pulsierend, befreiend und stärkend.

WS 124, Sonntag, 09:00 - 10:15 Uhr

Die Magie des Beckenbodens

Sabine Diehl

Der Beckenboden – nicht nur ein Thema für Frauen... Dieses Muskelnetzwerk, das von außen nicht sichtbar ist, hat wesentliche Aufgaben in unserem Körper. Aber nicht nur aus körperlicher Sicht ist der Beckenboden interessant, sondern auch aus energetischer. Wir werden die Körperwahrnehmung für diesen sensiblen Bereich schulen, Übungsvariationen erarbeiten und die Magie des Beckenbodens auch aus energetischer Sicht erleben. Aus einer kraftvollen Körpermitte zur Leichtigkeit des Seins! Redondoball und Tennisball werden dabei unterstützend eingesetzt.

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 125, Sonntag, 10:45 - 12:00 Uhr

Rücken in Bewegung

Sabine Diehl

Rückenbeschwerden gehören nach wie vor zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Häufig finden Ärzte keine klare Diagnose, die Schmerzen sind vielmehr Ausdruck von Fehlbelastungen, Überlastungen, sowohl körperlich als auch psychisch, oder Bewegungsmangel. Den Rücken in Bewegung zu bringen hat also an Aktualität nichts. In diesem Workshop werden einfache Bewegungsfolgen aus Dance und Aerobic mit funktionellen Übungen für den Rücken kombiniert. Ein intensives schweißtreibendes Workouts, das neben Kraft auch die Koordination fordert.

WS 126, Sonntag, 09:00 – 10:15 Uhr

F.I.R.E. works

Romeyo Weiß

„functional fitness“ ist das Motto. Die athletischen Bewegungsabläufe kombinieren Anspannung und Entspannung sowie Atemübungen – ein anstrengendes, energiegeladenes und intensives Trainingskonzept.

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

Workshopnummern ab 201: Body&Mind

WS 201, Samstag, 11:15 - 12:30 Uhr
Wellness-Workout im Takt des Herzens
Anna Voß

- Workout im 3/4-Takt
- ganzheitlich orientiertes Training für mehr Energie und Wohlbefinden
- ständiger Wechsel spannungsvoller und entspannender Elemente
- Teil I: fließende Bewegungen zur Aktivierung des HKS
- Teil II: sanfte Mobilisations- und Kräftigungsübungen

WS 202, Samstag, 09:30 – 10:45 Uhr
Der Sonnengruß für Einsteiger
Julia Olfen

Mit dem Sonnengruß wecken wir den Körper auf. Wir erhitzen, kräftigen und dehnen uns, um uns auf die folgende Praxis vorzubereiten.

Das Zusammenspiel von Atem und Bewegung bringt den Geist in den Moment und steigt so die Konzentration.

In diesem Workshop lernen wir den Sonnengruß von der Pike. Wir nehmen uns Zeit die komplexe Übungsreihenfolge nach anatomischen Gesichtspunkten zu betrachten. Mit diesem Hintergrundwissen entwickeln wir Hilfestellungen, um Schülern den Einstieg in die Yogapraxis zu erleichtern.

WS 203, Samstag, 11:15 – 12:30 Uhr
Core Yoga – starke Körpermitte, starker Geist
Julia Olfen

In fließenden und kraftvollen Sequenzen setzen wir die Rumpfmuskulatur in den Fokus. Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung der tiefliegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule, schaffen Aufrichtung und Stabilität. Nicht nur die äußere Haltung wird verbessert. Atem und Bewegungsfluss unterstützt uns diese Praxis mit kraftvollen Positionen, und stabilisieren so Körper und Geist.

Für Einsteiger, Fortgeschrittene und junge Mütter als ergänzendes Rückbildungstraining nach der Geburt bestens geeignet.

WS 204, Samstag, 13:30 - 14:45 Uhr
Pilates – Faszientraining mit dem Thera-Band
Ursula Röhlings

Mit den Pilates Prinzipien aus, Kontrolle, Konzentration, Koordination, bewusste Atmung, Zentrierung, Bewegungsfluss und Entspannung, und dem Trainingskonzept "Fascia-Fitness" sorgen wir zusätzlich für ein gesundes Bindegewebe das fest und elastisch zugleich ist.

Mit dem Theraband erarbeiten wir die Pilates- und Faszien Prinzipien, in unseren langen Ketten, vermeiden schmerzhaft Reibungen, dehnen und schützen unsere Muskulatur vor Verletzungen die uns in Form hält. Zusammen ein perfektes Team!

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 205, Samstag, 09:30 – 10:45 Uhr

Pilates mit Redondo Ball Plus® und Redondo normal

Anita Braunsdorf

Ein Gerät mit großen Möglichkeiten! Der Redondo®-Ball Plus motiviert und bereichert durch seine Labilität das Training der Stabilisationsfunktion der Rumpfmuskulatur, erschwert gleichzeitig auch viele Übungen und ermöglicht kraftvolles Training. Die individuelle Grenzerfahrung kann aufgezeigt werden. Er kann aber auch als taktile Hilfe oder Stütze, zur Mobilisierung und als Entspannungshilfe genutzt werden. So ermöglicht er einerseits Dynamik und Balance wie auch Power und Loslassen!

Mit dem zusätzlichen Einsetzen des kleinen Redondoballs wird die Trainingsstunde zu einer weiteren Herausforderung.

WS 206, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Aroha

Stefanie Manig

Sinnlich, Stark, Explosiv! Ein Power-Workout im ¾-Takt mit Kampfsportelementen, ein optimaler Mix zur Förderung von Gelassenheit und Lebensfreude. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht.

WS 207, Samstag, 15:15 – 16:30 Uhr

Kaha

Stefanie Manig

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“, wurde mit Unterstützung von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend.

Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

WS 208, Sonntag, 13:00 - 14:15 Uhr

Pilates Flow

Kirsten Prinz-Greiling

Athletisch, dynamisch, sicher fließende Bewegungen und Übergänge schaffen. Für TN die eine gute Körperkontrolle haben.

WS 209, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Faszio® Pilates

Anja Blondzik

Die Grundsätze der Pilates-Methode, ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur, beinhalten bereits ein wesentliches Element des Faszien orientierten Trainings. Du erfährst, wie man mit den weiteren FASZIO® Strategien die klassischen Pilates-Übungen bereichert und so ein ganzheitliches Faszientraining in Pilates-Kursen etablieren kann.

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 210, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Chi Yoga Dance

Claudia Engler

Yoga und Tanz vereint im ChiYoga Dance. Erlebe eine Stunde, bei denen Elemente aus dem Yoga, Tanz, Tai Ji und TriloChi zu einer Choreografie verschmelzen. Zuerst führt dich dein Atem durch den Bewegungsflow, dann lädt dich die dazu passende Musik ein, den Kopf auszuschalten und den Körper tanzen zu lassen.

WS 211, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Joint Mobility – Vitalität für ein ganzes Leben

Michael Becker

Gelenkmobilisationstraining von Kopf bis Fuß im Stehen

WS 212, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

Stretch and Relax

Michael Becker

Regeneration für Körper, Geist und Seele

WS 213, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Vinyasa Yoga – breathe and enjoy

Julia Olfen

Wenn wir mit unserem Körper arbeiten, dann finden wir immer wieder Bereiche, die sich vielleicht fest anfühlen können. Viele verschiedene Ursachen können zu einem Gefühl von Enge, Spannung oder auch mentalem Stress führen.

In diesem Workshop setzen wir eine positive Intension auf Atem, Loslassen und Genießen.

Freue Dich auf eine fließende und dynamische Vinyasa Klasse mit besonderem Augenmerk auf Atem und Bewegungsfluss.

Sonnengruß, Kriegersequenz und Umkehrhaltungen gepaart mit hüft- und herzöffnenden Positionen.

Free your body mind & soul! Enjoy!

WS 214, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

Yoga Nidra – der Schlaf der Yogis – Tiefenentspannung im Yoga

Julia Olfen

Yoga Nidra ist ein Entspannungszustand, in dem alle Ebenen unseres Bewusstseins bewusst mit einbezogen werden. Yoga Nidra folgt dabei einem ganz bestimmten und systematischen Ablauf, der uns von der äußeren Wahrnehmung in tiefe Bewusstseinssebenen führt und von dort wieder zurück in unser Wachbewusstsein.

In diesem Workshop werden Hintergrundinformationen zu den physiologischen Vorteilen der tiefen Entspannung im Yoga vermittelt. Du erfährst neuste wissenschaftliche Erkenntnis zum Anwendungsbereich und erlebst eine Yoga Nidra Session zum Abschluss des Tages.

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

Workshopnummern ab 301: Dance

WS 301, Samstag, 13:30 - 14:45 Uhr

Lyrical Dance

Romeyo Weiß

Romeyo entführt Euch in die Welt von Lyrical, einem Cocktail aus fantastischer Choreographie, Anmut und Stärke, gemixt mit klassischem Jazz Dance und einer Technik aus dem Bereich Schauspielerei.

WS 302, Samstag, 15:15 - 16:30 Uhr

Musical Dance

Romeyo Weiß

It`s SHOWTIME !!! Bekannte Musical-Melodien, Tanzschritte gemixt aus allen Bereichen abgestimmt auf einen bekannten Musical-Song, das gewissen Etwas und jede Menge gute Laune Was braucht man mehr? Vorhang auf zum Musical Finale.

WS 303, Sonntag, 10:45 - 12:00 Uhr

Beauty on High Heels

Romeyo Weiß

Ein Highlight der Extraklasse! Bringe Deine hohen Hackenschuhe mit, Hier kannst Du Dich fit machen, damit Du nicht nur gut laufen, sondern auch noch auf der Tanzfläche überzeugen kannst. Der Workshop wird auch ohne High Heels eine spannende und lustige Erfahrung.

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

Workshopnummern ab 401: Ältere

WS 401, Samstag, 09:30 - 10:45 Uhr

Spielen kennt kein Alter – geistig frisch bleiben

Ute Wallner

Körper und Geist trainieren, dabei reagieren, koordinieren, kombinieren, assoziieren und Spaß haben!. Es erwartet Euch eine Vielzahl kreativer Ideen für Eure Gruppenstunden, mit Anregungen wie wir das Spielangebot für die heterogene Altersgruppe 50+ differenzieren und variieren können. Tipps für die Vermittlung von Spielen runden den Workshop ab.

WS 402, Samstag, 11:15 – 12:30 Uhr

Fuß-Power und Fuß-Wellness

Ute Wallner

Eine variantenreiche und gelenkschonende Trainingseinheit für alle, die ihre sensiblen Kraftpakete sowohl auf Trab bringen als auch verwöhnen wollen. Es erwartet Euch ein Übungspaket aus den Bereichen: Fußpower mit Musik und Kleingeräten, gesunde Gelenke-Kombis, Fuß-Aufmerksamkeit und Stehen in Balance, Dehnen und Mobilisieren sowie Topp-Fuß-Tipps. Die Inhalte können ideal in alle Altersgruppen integriert werden.

WS 403, Samstag, 13:30 - 14:45 Uhr

Sport für Ältere – attraktive Angebote auch in kleinen Räumen

Iris Müller

Immer wieder wird die Frage gestellt, welche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für „Ältere“ geeignet bzw. nicht geeignet sind und wo diese Angebote auch umgesetzt werden können.

Neben den üblichen Sportstätten werden daher immer öfter "alternative" Räumlichkeiten (Mehrzweckräume, Gemeinschaftsräume usw.) genutzt. Diese Räume eröffnen andere Bewegungsmöglichkeiten, die durchaus interessant sind und ebenfalls einen Beitrag zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen, psychischen, sozialen und edukativen Ziele leisten. Wichtig ist vor allen Dingen, dass die Teilnehmer/innen Angebote erhalten, die sie aktiv und selbstbestimmt am Leben teilnehmen und den Alltag selbstständig bewältigen lassen können. Daher ist der entscheidende Punkt, wie diese Angebote durchgeführt und gestaltet werden. Und da bieten kleinere Räume durchaus interessante Aspekte.

WS 404, Samstag, 15:15 – 16:30 Uhr

Funktionelles Training auf dem Balance Pad – das Sportgerät auch oder gerade für Ältere

Iris Müller

Unter dem Motto „Balance halten“ werden sowohl spielerische als auch funktionelle Inhalte bezüglich verschiedener körperlicher Einschränkung vorgestellt.

Diese Einschränkungen beziehen sich auf Krankheitsbilder des „Stütz- und Bewegungsapparates“ sowie „Innere Organe“.

Sportliche Aktivität führt nachweislich zu einer Verbesserung der gesundheitlichen Situation und das vor allen Dingen im Alter. Voraussetzung ist die entsprechend richtige Art und Weise der Durchführung des Sportangebotes.

Der Einsatz des Balance-Pads eignet sich hervorragend zur Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts. Ein propriozeptives Training oder mit anderen Worten, ein Training zur Wahrnehmung der Körperstellung und Körperbewegung, kommt grundsätzlich allen Menschen zu Gute aber insbesondere der älteren Generation bietet sich damit eine Möglichkeit, auch in Alltagssituationen stabiler zu bleiben.

Denn die Trainierbarkeit des Gleichgewichts bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

11. RTB GYMWELT Kongress 2017
23. & 24. September 2017 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 405, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

Spiel und Spaß für Junggebliebene

Karla Janssen

Partner- und Gruppenspiele mit Balance Pads und Overballs zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten und Stärkung der großen und kleinen Muskelgruppen.