

Seminare 2.Halbjahr 2013

24.August.2013 Kirchheim

von 9:30 bis 17:30 Uhr

"Purzelbäume fürs Gehirn - Gedächtnistraining in Bewegung"

Was hat ein ABC-Spiel mit Bewegungstraining zu tun? Beides miteinander kombiniert trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Wissenschaftliche Studien bestätigen: körperliches und geistiges Training sind das beste Präventionsprogramm, um bis ins hohe Alter fit und selbständig zu bleiben. Was liegt daher näher, als die beiden Wohlfühlprogramme zu einem optimalen ganzheitlichen Fitnessprogramm zu verbinden.

In diesem Kurs stelle ich Denkübungen in Verbindung mit Bewegung vor, die Ihre grauen Zellen so richtig in Schwung bringen. Sie steigern Koordinations- und Reaktionsvermögen, fördern Konzentration und Denkflexibilität und verbessern so neben der körperlichen Fitness auch die Gedächtnisleistung. Bei trockenem Wetter können wir zudem einen Denkspaziergang in freier Natur durchführen.

Bitte Sportbekleidung und bequemes Schuhwerk für draußen mitbringen.

Zielgruppe: , Übungsleiter/innen, Vereinsmitglieder, Erwachsene, Interessierte

Ort Kirchheim

Termin 24.August.2013

Uhrzeit 9:30 – 17:30 Uhr

Gebühr Mitgl. 35,--€ / kein Vereinsmitgl. 40,--€

Referentin Agnes Boos

Gedächtnistrainerin

Ausbildungsreferentin BVGT e.V.

Zertifizierte Trainerin IHK

LV Ü18

Samstag, 28. September 2013 Bad Hersfeld

Zeit: 14:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr

Im Rahmen des Gesundheitssportes bietet der Sportkreis Hersfeld/Rotenburg e.V. einen Wellness-Mix Nachmittag an, sowohl für Übungsleiter/innen als auch für Interessierte.

Fitness und Wellness Mix Nachmittag

Bewegen – Entspannen – Wohlfühlen

Das ist die optimale Wellness Kombination. In diesem Workshop steht Körperwahrnehmung, Ausdauer und vor allem die Entspannung im Mittelpunkt. Wir lernen Elemente und Trainingsprinzipien der östlichen Bewegungskunst kennen und verknüpfen sie mit westlicher "Soft Fitness". Ein sanftes Herz-Kreislauf Training im $\frac{3}{4}$ Takt lockert die Übungsstunde auf. Dieser Wellness Mix bringt uns neue Energie, unser Akku wird wieder neu geladen und die Prinzipien können vielseitig in den Sportgruppen eingesetzt werden. Wir werden mit dem „Chi – Ball“ arbeiten und Körperwahrnehmungs- und Wohlfühlübungen kennenlernen.

Ein Workshop mal ganz anders!

LV 4

Gebühr: 14,--€

Referenten: Marijke Fischer und Heidi Saal

02.November 2013 Bad Hersfeld

Alternative Handgeräte im Sport

Kennen Sie das auch? Halle mit schlechter Ausstattung – Dorfgemeinschaftshaus aber keine Materialien. Nicht immer hat der Übungsleiter/in die Möglichkeit an ausreichend Materialien heranzukommen. Hier können Alternative Handgeräte eine kostengünstige und ansprechende Variante sein. Denn mit günstigen Alltagsmaterialien oder Dingen, die wir sonst nicht mehr nutzen, können tolle Übungsstunden gestaltet werden. Es werden einige dieser Alternativen Handgeräte vorgestellt und es sollen eigene Ideen für die Stundengestaltung entwickelt werden.

Zielgruppe:

Ort Bad Hersfeld

Termin 02.11.2013

Uhrzeit 9:30 – 17:00 Uhr

Gebühr Mitgl. 35,--€ / kein Vereinsmitgl. 40,--€

Referentin **Sylvia Schädlich** LV Ü18

16. November 2013 (Sa.) Bad Hersfeld

09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Krafttraining und Dehnen ohne Geräte

Ein Trainingsprogramm für den Alltag

Gerade in letzter Zeit ist vermehrt zu lesen und zu hören, dass die Deutschen immer dicker und unbeweglicher werden. Um aber aktiv werden zu können, bedarf es einer funktionstüchtigen Muskulatur und ausreichender Beweglichkeit. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie sie mit nur wenigen Mitteln und ohne teure Fitnessgeräte ein Trainingsprogramm entwickeln können. Das Trainingsprogramm kann auch zu Hause erfolgreich umgesetzt werden. Das Seminar richtet sich an Übungsleiter/innen, die mit einfachen Mitteln ein Krafttraining im Verein anbieten wollen.

Teilnehmer/innen:	Übungsleiter/innen, Vereinsmitglieder, Interessierte	
Referent	Thomas Klessa	
Ort:	Bad Hersfeld	
Gebühr:	20,— € Vereinsmitglieder	25,— € Nicht-Vereinsmitglieder