



BILDUNGS-AKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.



Aktionstag

FITNESS

04. Juni 2023

SG Rodheim

09:30 – 09:45 Uhr Begrüßung

09:45 – 11:45 Uhr Workshop-Phase 1:

1.1. Step by Step to a higher Level | ROMAN GÖBEL

Step Stunden, mit dem Schwerpunkt Choreografie, sind in Sportvereinen nach wie vor ein gefragtes Kursformat. Koordinationsschulung sowie Herz-Kreislauftraining sind neben der motivatorischen Komponente und natürlich dem Spaßfaktor ein wichtiger Teil des Step-Kursformates. Die Herausforderung für die Trainer:innen ist es, sowohl Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittene entsprechend ihres Levels zu fordern, ohne diese zu überfordern. Dieser Workshop bietet neue Ideen für abwechslungsreiche Gestaltungsoptionen und Aufbaumethoden von Step Stunden, die die Bandbreite der Teilnehmenden mit niveaugerechten Choreografien anspricht und den Spaß am Step und die Motivation unterstützen.

1.2. Fit im Wald mit Kleingeräten | SABINE KUNZ

Sport in der Natur ist nicht mehr nur ein kurzfristiger Trend, sondern seit den Erfahrungen der vergangenen Jahre ein nunmehr vertrautes Bild in städtischen Parks, Wäldern und Outdoor-Sportflächen. Neben der Bewegung an der frischen Luft fördert das funktionelle Training die grundmotorischen Fähigkeiten wie (Kraft-) Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit und kann vielfältig und je nach Fitnesslevel gestaltet werden. Sportvereine möchten ihren Mitglieder:innen abwechslungsreiche Outdoor-Angebote anbieten. Daher fokussiert sich dieser Workshop auf die Vermittlung variantenreicher Gestaltungsmöglichkeiten und berücksichtigt die Integration von Kleingeräten, um das Outdoor-Training immer wieder motivierend neu zusammenzustellen. Der Spaß am Training in der Natur steht hier besonders im Vordergrund.

1.3. Dehnung, Faszien und Beweglichkeit | Milana Succo

Im Rahmen des Workshops „Dehnung, Faszien und Beweglichkeit“ lernen Sie verschiedene Übungen zur Optimierung Ihrer Beweglichkeit kennen. Der Workshop thematisiert den Zusammenhang zwischen faszialen Strukturen, der Dehnung von Muskeln und Sehnen und der daraus resultierenden höheren Beweglichkeit der jeweiligen Gelenke. Dabei lernen Sie sowohl Mobilisations- und Dehnungsübungen, als auch funktionelle Kräftigungsübungen kennen, welche über die „full range of motion“, also den vollen Bewegungsradius, durchgeführt werden. Der Workshop vermittelt Theorie und Praxis am Beispiel konkreter Übungen, welche Sie später für Ihre jeweiligen Zielgruppen in Ihren Stunden einsetzen können.

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

www.sport-erlebnisse.de



11:45 – 12:45 Uhr Mittagspause

12:45 – 14:45 Uhr Workshop-Phase 2:

2.1. Toning mit Kurzhantel und Stab | ROMAN GÖBEL

Sportvereine sind grundsätzlich gut mit unterschiedlichen Kleingeräten ausgestattet. Die Integration dieser Kleingeräte in dazu passende Übungssequenzen ist oftmals – aufgrund unterschiedlicher Trainingslevel der Teilnehmenden – eine Herausforderung für die Trainer:innen. Dieser Workshop hat zum Ziel, Ideen zur Gestaltung von Kurseinheiten mit Kleingeräten wie Kurzhanteln und Stäben zu geben, die sich auf die Kräftigung der Muskulatur fokussieren und sowohl den Schwerpunkt auf Funktionalität als auch Alltagsbeanspruchung der ausgewählten Muskelgruppen legen. Es werden anspruchsvolle Übungen für jedes Trainingsniveau vorgestellt, um eine positive Erfahrung für die Teilnehmenden in den Vordergrund zu rücken.

2.2. Natural Fitness – effektives Training im Freien | SALVATRICE PLANTERA

Sport in der Gruppe und in der Natur macht nicht nur fit, sondern auch richtig Spaß! Dieser Workshop beschäftigt sich mit abwechslungsreichen Workout-Varianten, die sich die Natur als (Geräte-) Raum zunutze machen und gezielt unterschiedliche Trainingsmethoden verbindet. Dabei werden Workout-Blöcke miteinander kombiniert und mit kurzen Walking-Phasen verbunden. Stationstraining, Functional Fitness oder solide Gymnastik bilden dafür die Basis. Ziel dieses Workshops ist es, neue Ideen für Outdoor-Übungen zu geben und so ein spannendes, abwechslungsreiches Training zusammenzustellen. Dabei kommen auch motivierende Bewegungsspiele für Erwachsene nicht zu kurz.

2.3. Hula-Hoop | SARAH ROSE

Hula-Hoop bietet viele Möglichkeiten ein anspruchsvolles Training zu gestalten. Mit einem Mix aus Hüllern (den Reifen um die Hüfte kreisen) sowie Kräftigungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen mit dem Reifen, lassen sich vielseitige Kurseinheiten gestalten, die Abwechslung und Spaß bringen. Dieser Workshop bietet neben theoretischem Input, vor allem Ideen und Anregungen für Kurseinheiten, bei denen der gesamte Körper und insbesondere der Rumpf auf sanfte Weise gestärkt und gekräftigt wird. Es werden vielfältige Übungen für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene demonstriert und zu sinnvollen Kombinationen zusammengefügt. Der Reifen ist selbstverständlich Dreh- und Angelpunkt einer jeden Kursstunde und immer mit dabei.

14:45 – 15:00 Uhr Pause

15:00 – 17:00 Uhr Workshop-Phase 3:

3.1. Animal Flow® | JONATHAN KREUTZ

Dieser Fitnesstrend, mit Inspiration aus dem Tierreich, ist eine Methode, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren und dabei geschmeidig von einer Position in die nächste zu wechseln. Es wird Kraft, Mobilität, Koordination und Kontrolle trainiert. Dieses System wurde entwickelt, um Kraft, Leistung, Flexibilität, Mobilität und Koordination für alle Fitnessbegeisterten zu verbessern. Es bietet viele Möglichkeiten, alleine oder in einer Gruppe zu trainieren. Animal Flow® bietet Fitness für Jeden und schenkt reine Bewegungsfreude!

3.2. Intervall-Mix – kurzweilig und vielseitig umgesetzt | SALVATRICE PLANTERA

Intervalltraining ist durch die abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen ein ideales Herz-Kreislauftraining, das bereits nach kurzer Zeit deutliche Trainingserfolge bieten kann. Klassisches Satz-, Stations-, Splitttraining und Co in der richtigen Anwendung bieten eine gute Basis für ein vielseitiges Training. Daher liegt der Fokus des Intervalltrainings auf dem Setzen eines starken Trainingsreizes. Für ein dynamisches Gruppentraining kommen Trainingsblöcke zum Einsatz, die durch unterschiedliche Vorgaben, altbewährte Übungen zu herausfordernden Alternativen machen können. Inspiration für Trainingsblöcke bieten Intervalltrainingsarten wie EMOM und AMRAP, Tabata u.v.m. Dieser Workshop gibt Einblicke in unterschiedliche Gestaltungsformen und beinhaltet viele Beispiele für die planerische Umsetzung.

3.3. Easy Dance | SARAH ROSE

"Keep it simple" – Easy Dance zeigt, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Leichte Elemente aus dem Dance-Aerobic beweisen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht und dabei spielerisch eine abwechslungsreiche Choreografie entstehen kann, die sofort für jeden umsetzbar ist. Innerhalb dieses Workshops werden zunächst die Basics thematisiert, bevor Möglichkeiten zur Gestaltung einer Kursstunde erarbeitet werden. Elemente aus dem Easy Dance können als kurze Sequenzen im Warm-up oder als Schwerpunkt in eine Kursstunde integriert werden. Die Einheiten sind dabei an das Leistungsniveau der Teilnehmenden adaptierbar – Easy Dance hat für jedes Trainingsniveau das Richtige parat.

Unsere Referent:innen



ROMAN GÖBEL

- Aerobic Master Diplom SAFS & BETA
- Step Diplom SAFS & BETA
- Personal-Trainer SAFS & BETA
- Fitness-Trainer SAFS & BETA



SABINE KUNZ

- Kursleiterin und Personaltrainerin seit 1993, Spezialistin für Outdoor und Functional Training sowie Rücken in 3D
- Staatlich geprüfte Entspannungspädagogin des BTB (Bildungswerk für therapeutische Berufe)
- Polar Masterguide, Referentin für Herzkreislauftraining, Flexibar und XCo® für Flexisports
- DFAV B-Lizenz, div. Les Mills Lizenzen, DeepWORK® Trainerin
- www.sabinekunz.de



MILANA SUCCO

- Master of Arts Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement
- Bachelor of Science Sportwissenschaft & Psychologie
- DVGS Sporttherapeutin, Rehasport-Übungsleiterin
- Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement (IIHP)
- Selbstständig im Bereich beschwerdeorientiertes Personal Training (Sporttherapie), Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement



SALVATRICE PLANTERA

- Fitnesstrainerin B- und C-Lizenz (DFLV), Übungsleiterin B- REHA Orthopädie (DBS), Group-Fitnesstrainerin B-Lizenz (DFLV)
- PMR - Entspannungstrainerin (MIFW-Leipzig), Sport- und Regenerationsmassage (Safs & Beta)
- Ausbildung zur FunctionalFit®-Trainerin (Johanna Fellner), Ausbildung zur ClubJoy-YOGA Instructorin, ZUMBA®-Instructorin Vario SLING-Trainer, Functional Training, Kettlebell Seminar (Health and Performance)
- Trainerin für Outdoor-Group Fitness, Life-Kinetics, XCo®, Flexibar®, Fit-Boxing®
- www.salva-sports.de



SARAH ROSE

- 2-Jährige Musicalausbildung an der Stage School of Arts in Hamburg
- Bachelor of Arts in Fitnesstraining
- Dance-Trainer A-Lizenz, deepWORK® Instructor
- POUND® Tour Crew Member
- Presenterin für Dance- & Workout auf Fitness Conventions
- www.sarahrose.de



JONATHAN KREUTZ

- Personal Trainer
- stellv. Kursleitung Primal Movement Frankfurt
- zertifizierter Animal Flow® Instructor Level 1
- zertifizierter movnat® Trainer Level 1
- zertifizierter Fitnesstrainer
- DOSB-Trainer C Breitensport "Ju-Jutsu"