



RWK - 328553 - 06/23 - Foto: Getty Images

29. fit und gesund-Tag.

Kraichturngau Bruchsal und Karlsruher Turngau in Kooperation mit der AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein im Rahmen des Projektes „fit und gesund“ Gesundheitssport im Verein.

Am Samstag, 23. September 2023 in der Altenbürgerhalle, Altenbürgzentrum 1, 76689 Karlsdorf-Neuthard.



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.



Kurzbeschreibung der Arbeitskreise.

Claudia Beck

u.a. DTB/ BTB- Referentin, Sporttherapeutin,
Master Funktionelles Faszien Training & Therapie

A1/A3: Sanft in Balance

Viele von uns haben nicht nur kleine und große Probleme mit dem Gleichgewichtssinn, sondern auch mit der Körperstabilität und der Koordination. Die diesbezüglichen Stärken aus unserer Kindheit und Jugend verschwinden schleichend, wenn wir nicht immer wieder entsprechende Übungen in unser Training einbauen. Profi-Sportler trainieren Stabilität und Koordination regelmäßig, um so eine deutliche Leistungssteigerung herbeizuführen. Vielen Freizeitsportlern und auch Menschen ohne Sportambitionen sind die Vorteile oftmals nicht bewusst.

A2/A4: Mobility Training

Mobility Training ist eines der aktuellen Themen zurzeit in der Fitness- und Trainingswelt. Unser Mobility Workshop befasst sich eingehender mit diesem faszinierenden Thema und erweitert dein Verständnis von Gelenkmobilität und Muskelflexibilität. Mobilität ist hier das Schlüsselwort, da wir das Wissen über myofasziale Linien mit ganzheitlichen Atemtechniken kombinieren, um zu verstehen, wie körperliche Einschränkungen aufgehoben und der Bewegungsumfang und damit die Leistung erhöht werden können.

Heike Meidinger

u.a. DTB/ BTB-Referentin, Groupfitness-Mastertrainerin, Professional Fitness Coach

B1/B4: Gesunder Rücken – kraftvolle Mitte

Mit Rumpfkraftigung, -stabilisation und aktivem Beckenbodentraining zu einer kraftvollen Mitte. Kräftigende und stabilisierende Übungen führen zu einer Verbesserung der funktionellen Aufgabe des Halteapparates, stärken deine Rücken- und Bauchmuskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination.

B2/B3: Functional Aerobic

Wir erstellen aus leichten Aerobic-Schritten und „Functional Moves“ eine Functional-Aerobic Choreografie, die in einem großartigen Finale endet. Eine besondere Kombination aus Cardio, Kraft und Balance. Aerobic mal anders.

Torsten Blau

u.a. BTB-Referent, Aerobic Instructor und Fitness Trainer

C1/C4: DAYO

Yoga in Motion. Die fließenden Bewegungen verbunden mit den klassischen Yoga-Elementen ergeben einen wunderbaren Flow. Im Einklang mit deiner Atmung fördern wir die Koordination und Beweglichkeit und finden zu einer inneren Gelassenheit.

C2/C3: Easy Step meets Workout

In dieser Workout-Stunde geht es um das Training der Muskulatur zum einen und um die Fettstoffverbrennung zum anderen. Hier lernst Du durch einen geeigneten Mix von Übungen und einfachen Schrittkombinationen am Stepp ein mögliches Stundenbild kennen.

Kurzbeschreibung der Arbeitskreise.

Ulla Häfeling

u.a. DTB/ BTB-Referentin, Physiotherapeutin, Bewegungspädagogin nach Franklin

D1/D3: Beckenboden und Bauchmuskulatur = ein Team

Durch die fasziale Vernetzung des Beckenbodens mit der Bauchmuskulatur bilden sie zusammen ein Team.

Sie sind verantwortlich für ein stabilisierendes Muskelkorsett rund um die Wirbelsäule und bilden gleichzeitig die Basis für eine aufrechte Körperhaltung.

D2/D4: Entspannte Schultern, gelöster Nacken

Schulter- und Nacken Verspannungen gehören noch immer zum Alltag. Um ihnen entgegenzuwirken, sollte die Wahrnehmung geschult, die Balance zwischen Spannung und Entspannung gespürt, und das Loslassen geübt werden. Anspannung und Entspannung sollten im Gleichgewicht zueinanderstehen.

Grit Senfter

u.a. BTB-Referentin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin IYGK, Yogatherapeutin IYGK, Entspannungstherapeutin

E1/E4: YoChi-Balance

Entspannende Übungsstunde in einer Kombination aus Yoga und Qigong. Stärkt den Körper, bringt die Seele zum Lächeln und lässt blockierte Energien wieder fließen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen (wenn vorhanden), leichte Decke.

E2/E3: Unwinding-Yoga:

Sehr individueller Yogastil, der zum Ziel hat, die Körperwahrnehmung zu verbessern.

Hier gibt es kein Falsch oder Richtig, hier zählt nur, was gut tut. Genuss-Yoga für jeden!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen (wenn vorhanden), leichte Decke.

Programm fit und gesund Tag, Samstag, 23.09.2023

08:30 Uhr Anmeldung, Abholung der Unterlagen

09:00 Uhr Begrüßung

	Claudia Beck	Heike Meidinger	Torsten Blau	Ulla Häfelinger	Grit Senfter
09:15 - 10:30 Uhr	A 1 Sanft in Balance	B 1 Gesunder Rücken -kraftvolle Mitte	C 1 DAYO	D 1 Beckenboden und Bauchmuskulatur = ein Team	E1 YoChi-Balance
10:45 - 12:00 Uhr	A 2 Mobility Training	B 2 Functional Aerobic	C 2 Easy Steps meet Workouts	D 2 Entspannte Schultern, ge- löster Nacken	E2 Unwinding-Yoga
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause				
13:00 - 14:15 Uhr	A 3 Sanft in Balance	B 3 Functional Aerobic	C 3 Easy Steps meet Workouts	D 3 Beckenboden und Bauchmuskulatur = ein Team	E3 Unwinding-Yoga
14:15 - 14:45 Uhr	Kaffeepause				
14:45 - 16:00 Uhr	A 4 Mobility Training	B 4 Gesunder Rücken -kraftvolle Mitte	C 4 DAYO	D 4 Entspannte Schultern, gelöster Nacken	E4 YoChi-Balance

16:00 Uhr Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

Bitte bringt eine geeignete Unterlage / Matte und ein Handtuch mit!

Die Teilnahme an den Workshops ist nur auf der eigenen Matte möglich.



Anmeldung und Organisatorisches:

Anmeldung und Organisatorisches:

Anmeldung per Post oder per Mail (nur mit Anmeldeformular und Angabe einer Mailadresse) an:

Kraichturngau Bruchsal, Geschäftsstelle

Silcherweg 20, 68753 Waghäusel

Telefon 07254 958513

kraichturngau@t-online.de

Anmeldeschluss: **10.09.2023** bzw. wenn die Höchstteilnehmerzahl erreicht ist.

Anmeldebestätigungen werden keine verschickt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt und haben nur mit Erteilung der Einzugsermächtigung Gültigkeit.

Ist zum Zeitpunkt der Anmeldung der Lehrgang ausgebucht, wird eine Absage erteilt.

Da die Teilnehmerzahl der AK teilweise begrenzt ist, kann die Teilnahme an allen Wunscharbeitskreisen leider nicht garantiert werden.

Werden keine Alternativen angegeben, entscheidet bei Überbuchung der Veranstalter über die Einteilung.

Rücktrittsregelung:

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Absagen nach dem 10.09.2023 wird eine Stornogebühr von 10 Euro fällig, ab dem 17.09.2023 bzw. bei Nichterscheinen ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Lizenzverlängerung:

Der Badische Turner-Bund erkennt bei einer Teilnahme an allen 4 Arbeitskreisen 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe an.

Teilnahmegebühren inkl. Mittagessen:

- Für DTB-Vereinsübungsleiter: **40,00 Euro**
- Für Teilnehmer ohne Vereinszugehörigkeit bzw. aus Vereinen die nicht dem DTB angehören: **60,00 Euro**
- Übungsleiter von fit und gesund Kooperationsvereinen der AOK Mittlerer Oberrhein: **30,00 Euro**

Ansprechpartnerinnen:

Karlsruher Turngau

Carmen Nuhanović · Telefon 0721 707158

Carmen_Nuhanovic@yahoo.de

Kraichturngau Bruchsal

Heike Hörner · Telefon 07251 49879

Heike.Hoerner@gmx.de

AOK Mittlerer Oberrhein

Gabi Klisch · 0711 6525 17263

Gabi.Klisch@bw.aok.de

Am 23. September startet die Europäische Woche des Sports!

#BEACTIVE

**Europäische Woche des Sports
23. – 30. September**

Aus diesem Anlass findet im Anschluss an den fit und gesund Tag in der Altenbürgerhalle ein kostenloses Mitmachangebot für die Bevölkerung statt, das der Kraichturngau Bruchsal und die beiden Ausrichtervereine TSV Karlsdorf und TV Neuthard anlässlich ihrer Jubiläen ausrichten.

Auch ihr Übungsleiterinnen und Übungsleiter seid herzlich eingeladen, im Anschluss an die Fortbildung daran teilzunehmen.

Gerne könnt ihr auch in euren Vereinsgruppen Werbung dafür machen.
Wir freuen uns über viele fitnessbegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

EUROPÄISCHES FITNESSABZEICHEN (EFB)

14:00 – 17:00 Uhr Teste deine Fitness!



MITMACHPROGRAMM:

17.00 – 17.25 Uhr	Faszienfitness	Claudia Beck
17.30 – 17.55 Uhr	Core & Stability	Heike Meidinger
18.00 – 18.25 Uhr	Full Body Workout	H. Meidinger/ T. Blau
18.30 – 18.55 Uhr	Yoga-Mobility	Torsten Blau

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.**

