

1. KSV-

Fitness- und Gesundheitstag

10. September 2022



Abwechslungsreiche Formen des Sports tragen in besonderem Maße dazu bei, körperliche Fitness zu verbessern, den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem zu stärken, die körpereigenen Stoffwechselprozesse anzukurbeln und das Wohlbefinden zu steigern. Der Kreissportverband Herzogtum Lauenburg bietet mit seinem ersten Fitness- und Gesundheitstag dafür vielfältige Ideen und Anregungen für Übungsleitende in seinen Mitgliedsvereinen. Suchen Sie sich Ihre/n Workshop/s nach eigenen Wünschen heraus und melden Sie sich einfach online an.

Online-Anmeldung

KSV
Kreissportverband
Herzogtum Lauenburg e.V.

9:00 Uhr Begrüßung, Eröffnung und Erläuterung des Tagesablaufs

9:30 bis 11:00 Uhr	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8 / 2.8	1.9	1.10
	HIIT High Intensity Interval Training <i>Sharon Köhler</i>	Vinyasa Yoga <i>Svenja Steinke</i>	AROHA <i>René Schröder</i>	Toning und Flexibilität <i>Natascha Gohl</i>	Musculus transversus abdominis <i>Jan Winter</i>	1001 Wege zur richtigen Asana <i>Anja Blondzik</i>	Körperscan <i>Torsten Benken</i>		Live-Cooking im und um den Sport	Stabilisation <i>Mirco Rusch</i>
11:30 bis 13:00 Uhr	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	1.8 / 2.8	2.9	2.10
	Balance und Koordination <i>Sharon Köhler</i>	Yin Yoga <i>Svenja Steinke</i>	KAHA <i>René Schröder</i>	Tanzen leicht gemacht <i>Natascha Gohl</i>	Vagusnerv- mobilisation <i>Jan Winter</i>	flowing AthletiX® <i>Anja Blondzik</i>	Laufschule <i>Torsten Benken</i>		<i>Erik Steffen</i>	<i>Fitness mit Kleingeräten</i> <i>Mirco Rusch</i>

13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 bis 15:30 Uhr	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8 / 4.8	3.9
	Beckenboden und Körpermitte <i>Sharon Köhler</i>	<i>Bauch-Rücken- Workout</i> <i>Svenja Steinke</i>	Body Combat <i>René Schröder</i>	Barre Workout <i>Natascha Gohl</i>	Osteoporose- Prävention <i>Jan Winter</i>	Fitte Faszien ohne Rolle <i>Anja Blondzik</i>	Laufschule <i>Torsten Benken</i>		Live-Cooking im und um den Sport
16:00 bis 17:30 Uhr	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	3.8 / 4.8	4.9
	Rückenfitness <i>Sharon Köhler</i>	TaeFit <i>Svenja Steinke</i>	HOT IRON <i>René Schröder</i>	HIIT High Intensity Interval Training <i>Natascha Gohl</i>	Muskellängen- Training <i>Jan Winter</i>	Cupping <i>Anja Blondzik</i>	Mediation <i>Torsten Benken</i>		<i>Erik Steffen</i>

Workshops I: 09:30—11:00 Uhr

1.1 HIIT - High Intensity Interval Training

Sharon Köhler

HIIT steht für High Intensity Interval Training oder eben auch für maximal Power in kurzer Zeit. Bei dieser Trainingsmethode trainierst Du in kurzen Intervallen. Zum Beispiel 40 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Entlastung. Je länger die Belastung und je kürzer die Entlastung (Pause) ist, desto anstrengender wird es. Die Übungen können sehr vielfältig und abwechslungsreich sein.

1.2 Vinyasa Yoga

Svenja Steinke

Vinyasa-Stunden eignen sich für alle, die einen verspielten Yogastil mögen, der gleichzeitig entspannt, aber auch fordert. Dabei findest Du Intensität in der Tiefe der einzelnen Yogastellungen (Asanas). Die Abläufe sind langsam und werden detailliert erklärt. Einfache wie auch fortgeschrittene Yogastellungen werden geübt. In einer Vinyasa-Stunde wirst Du schwitzen, Dich dehnen, Kraft aufbauen und die eine oder andere verrückte Körperhaltung einnehmen. Eine große Freude ist das Bauchmuskeltraining, das in Vinyasa-Stunden durch unterschiedlichste Übungen auf jeden Fall einen Platz bekommt. Denn: ohne Bauchmuskeln keine Armbalancen oder andere lustige Bewegungsformen.

1.3 AROHA

René Schröder

AROHA ist das effektive Bauch-Beine-Po-Training auf neuseeländische Art. Coole Musik im 3/4 Takt beschwingt Euch und hilft, Körper, Geist und Seele sportlich in Schwung zu bringen. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen und sorgen so für abwechslungsreiche und schweißtreibende Moves. AROHA wurde inspiriert vom Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori mit ausdrucksstarken Bewegungen), traditionellen Kung Fu und Tai Chi-Elementen. Beim Haka wird die herausragende Kraft demonstriert, die in jedem Menschen schlummert und durch Willenskraft zum Ausdruck kommt. Haka weckt die Kraft der Mitte, eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlfühl führt. Dem Kung Fu sind Elemente wie das Kicken, das Schlagen mit offener Hand und das Nachahmen von Tieren in verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsposen entnommen. Das Tai Chi gibt dem Programm die runden und konzentrierten Bewegungen und macht es noch fließender.

1.4 Toning und Flexibilität

Natascha Gohl

Athletisches Workout. Hier verschmelzen Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu einer Einheit.

1.5 Musculus transversus abdominis

Jan Winter

Zu Unrecht oft vernachlässigt: der Musculus transversus Abdominis, der querverlaufende Bauchmuskel - in diesem Workshop erklären wir den Zusammenhang zwischen reinem Sixpacktraining und funktionalem Core Workout..

Workshops I: 09:30—11:00 Uhr

1.6 1001 Wege zur richtigen Asana

Anja Blondzik

Yoga ist kein Trainingskonzept, sondern ein Weg geistiger und körperlicher Entwicklung. Asanas, hier Haltungen im Yoga, können und sollten unterschiedlich ausgeführt werden, je nach aktuellem körperlichen, mentalen und seelischen Zustand. Lerne unterschiedliche Ausrichtungsimplosionen für bekannte Asanas und ihre unterschiedlichen Wirkungen kennen.

1.7 Körperscan

Torsten Benken

Begegne Deinen Kursteilnehmern mit offenen Augen und erkenne Körperschwachstellen. Hier erfahrt Ihr, wie man diese erkennen und adäquate Übungen durchführen kann, um dagegen an zu trainieren.

1.8 / 2.8 Live-Cooking im und um den Sport

Erik Steffen

Mit dem Sport ist die Begeisterung an der Bewegung verbunden. Wie kann da die Ernährung eine Rolle spielen? Mit der richtigen Ernährung lässt sich die körperliche Leistungsfähigkeit verstärken. Von unserem Referenten, Erik Steffen, erfahrt Ihr mehr über die richtige Ernährung im Sport. Aber die Theorie wird verbunden mit dem aktiven Kochen! Denn auch gesundes Essen kann lecker sein.

Dieser Workshop läuft über den gesamten Vormittag von 09:30 bis 13:00 Uhr (1.8 / 2.8).

1.9 Stabilisation

Mirco Rusch

Körperstabilität ist in jeder Sportart notwendig. Mit gezielten Stabilitätsübungen, regelmäßig ins Training eingebaut, können Sie Ihre Sportler stärken und ihnen durch wieder neu entdeckte Übungen eine tolle Grundlage schaffen.

1.10 Ideenvielfalt für Stundenabschlüsse

Tanja Bockholt

Den Teilnehmern am Ende der Stunde noch ein paar Minuten der Selbstbesinnung und des „Ganz-bei-sich-sein“ zu schenken – dazu braucht es nicht viel. Zeitaufwand: maximal 15 Minuten und wenig bis gar kein Equipment. Durch bewusstes Atmen oder winzig kleine Bewegungen, die die Tiefenmuskulatur ansprechen – wir werden einige von diesen Möglichkeiten ausprobieren und Ihr entscheidet, welche davon zu Euren Gruppen passen könnten.

Workshops 2: 11:30—13:00 Uhr

2.1 Balance und Koordination

Sharon Köhler

Gleichgewichtsübungen fördern die neuromuskuläre Koordination, also die Zusammenarbeit zwischen Deinem Gehirn und den Muskeln. Durch Balance-Training kannst Du Deine feinmotorischen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. Hier erhältst Du einen Einblick in die Vielfältigkeit des Koordinations- und Balance-Trainings.

2.2 Yin Yoga

Svenja Steinke

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert. Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen. Manche der Asanas sind auch aus anderen Yogastilen bekannt, zum Beispiel der Sonnengruß oder der Schulterstand. Zur Differenzierung haben viele Posen im Yin Yoga aber einen anderen Namen: So heißt der Sprinter etwa Drache, die Taube stattdessen Schwan. Dadurch soll verhindert werden, dass Schüler*innen die Pose so praktizieren, wie sie sie aus anderen Yogastilen kennt.

2.3 KAHA

René Schröder

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“, wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, 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, sodass 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.

2.4 Tanzen leicht gemacht

Natascha Gohl

Aus einfachen Schritten zu einer kleinen Choreografie.

2.5 Vagusnervmobilisation

Jan Winter

Der Vagusnerv, der auch als "Ruhe" - oder "Erholungsnerv" bezeichnet wird, steuert u.a. die Regeneration im Körper. Durch gezielte Übungen läßt sich der Vagusnerv aktivieren. Innere Anspannungen lösen sich und wir können besser mit Streß umgehen. Lerne in diesem Workshop Möglichkeiten kennen, den Vagusnerv zu mobilisieren und dadurch muskuläre und fasziale Dehnungsmethoden zu ergänzen.

Workshops 2: 11:30—13:00 Uhr

2.6 flowing AthletiX®

Anja Blondzik

flowing AthletiX® vereint das Beste aus athletischem Functional Training, mit fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga auf der Grundlage bewusst gesteuerter Atmung. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität des Körpers sowie Koordination, geistiges Loslassen und Entspannung.

2.7 Laufschule — das kleine 1 x 1 beim Laufen

Torsten Benken

Je effizienter Du Dich bewegst, desto leichter kannst Du Leistung erbringen und gleichzeitig Verletzungen vermeiden. Beim kleinen 1x1 der Laufschule befassen wir uns mit der individuellen Gang- und Laufanalyse, indem wir das Bewegungsmuster analysieren und Schwachstellen aufdecken. Wir steigern uns dabei vom Walking zum Jogging.

Wir wollen das Laufen optimieren, um Kräfte zu sparen, unsere Gelenke weniger zu belasten und aufzuzeigen, um wieder leistungsfähiger zu sein oder zu werden.

2.8 Live-Cooking im und um den Sport

Erik Steffen

Siehe 1.8

2.9 Fitness mit Kleingeräten

Mirco Rusch

Für ein gutes Fitnesstraining braucht es nicht unbedingt die großen Fitnessgeräte. Mit kleinen Geräten, wie Bändern, Hanteln usw. ist ein abwechslungsreichen Training leicht möglich. Oft finden sich diese in jeder Sporthalle oder lassen sich für wenig Geld anschaffen. Dabei kann gezielt auf die individuellen Fitnesslevel der Teilnehmer eingegangen werden.

2.10 Reha-Sport - Übungen in kleinen Gruppen

Tanja Bockholt

Die Übungen in speziellen Reha-Stunden unterscheiden sich im Großen und Ganzen nicht von denen, die ihr in euren „normalen“ Stunden anbietet. Aber man muss gegebenenfalls noch mehr differenzieren und die Zielübung den körperlichen Problemen der Teilnehmer*innen anpassen. Und mit der Zeit kristallisieren sich für einige dieser Probleme auch „Notfallübungen“ heraus, die ihr ebenfalls ausprobieren sollt.

Workshops 3: 14:00—15:30 Uhr

3.1 Beckenboden und Körpermitte

Sharon Köhler

Die Stärkung des Beckenbodens ist nicht nur in der Rückbildung nach der Schwangerschaft sondern auch im allgemeinen Gesundheitstraining wichtig. Hier erhältst Du einen Einblick in verschiedene Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, die Du auch zu Hause anwenden kannst.

3.2 Bauch-Rücken-Workout

Svenja Steinke

Wenn Du Deine Bauchmuskeln trainieren möchtest, solltest Du auch immer Deinen Rücken mit trainieren. Nur so entstehen ein ausgeglichenes Training, eine stabile Körpermitte und letztendlich eine gute Körperhaltung. Allgemein sitzt der Mensch zu viel. Nicht nur die Bauchmuskeln sondern auch die Rückenmuskulatur erschlaffen und stützen nicht mehr richtig. Rückenschmerzen sind oft die Folge. Deswegen ist es wichtig, Rücken und Bauch gleichermaßen zu trainieren. Mit diesem Workout tust Du Dir Gutes und kommst „spielerisch“ in Form.

3.3 Les Mills Body Combat

René Schröder

BODYCOMBAT ist ein energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes Ganzkörper-Workout, bei dem die Teilnehmenden intensiv ihre Fitness und ihren Core trainieren. Es gibt keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. BODYCOMBAT motiviert den/die Teilnehmer*in, sich fit zu boxen und zu kicken und pro Workout bis zu 740 Kalorien zu verbrennen. Für Teilnehmende, die Stress abbauen und ihre Fitness steigern wollen, ist BODYCOMBAT das ideale Gesamtpaket. Es trainiert die Beine, strafft Arme, Rücken und Schultern und beansprucht besonders den Core. Gleichzeitig verbrennen die Teilnehmer jede Menge Kalorien, verbessern ihre Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschwindigkeit und fühlen sich danach wunderbar energiegeladen.

3.4 Barre Workout

Natascha Gohl

Barre Workout ist ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining am Stuhl oder an der Balletstange. Die Übungen definieren, formen und straffen den gesamten Körper. Das Ziel ist eine schlanke und athletische Silhouette.

3.5 Osteoporose-Prävention

Jan Winter

Den Reiz zum Knochenwachstum geben die Muskeln, die bei jeder Bewegung am Knochen ziehen. Damit Knochen nicht brechen, müssen sie unter Belastung elastisch werden. Doch die Elastizität nimmt mit der Zeit ab. Mit speziellen Übungen lässt sich der Knochenaufbau jedoch wieder anregen.

Workshops 3: 14:00—15:30 Uhr

3.6 Fitte Faszien ohne Rolle

Anja Blondzik

Die Faszienrolle - Foltergerät oder wohltuende Massage? Die Meinungen gehen hier weit auseinander. Was allerdings immer deutlicher wird, ist, dass der gesundheitliche Nutzen für die Faszien nach aktuellen Forschungsergebnissen geringer ist als bisher angenommen. Faszien brauchen vielmehr mehrdimensionale Reize und einen Wechsel in Geschwindigkeit und Intensität. Als größtes Wahrnehmungsorgan tragen Faszien maßgeblich zu einer guten Koordination und zu einem bewussten Körpergefühl bei. Fitte Faszien ohne Rolle soll Anregungen zu einem kurzweiligen Workout geben, bei denen das Faszien gewebe im Vordergrund steht, ohne dass das Rad neu erfunden werden muss.

3.7 Laufschule — das kleine 1 x 1 beim Laufen

Torsten Benken

Je effizienter Du Dich bewegst, desto leichter kannst Du Leistung erbringen und gleichzeitig Verletzungen vermeiden. Beim kleinen 1x1 der Laufschule befassen wir uns mit der individuellen Gang- und Laufanalyse, indem wir das Bewegungsmuster analysieren und Schwachstellen aufdecken. Wir steigern uns dabei vom Walking zum Jogging.

Wir wollen das Laufen optimieren, um Kräfte zu sparen, unsere Gelenke weniger zu belasten und aufzuzeigen, um wieder leistungsfähiger zu sein oder zu werden.

3.8 / 4.8 Live-Cooking im und um den Sport

Erik Steffen

Mit dem Sport ist die Begeisterung an der Bewegung verbunden. Wie kann da die Ernährung eine Rolle spielen? Mit der richtigen Ernährung lässt sich die körperliche Leistungsfähigkeit verstärken. Von unserem Referenten, Erik Steffen, erfahrt ihr mehr über die richtige Ernährung im Sport. Aber die Theorie wird verbunden mit dem aktiven Kochen! Denn auch gesundes Essen kann lecker sein.

Dieser Workshop läuft über den gesamten Nachmittag von 14:00 bis 17:30 Uhr (3.8 / 4.8).

3.9 Stabilisation

Mirco Rusch

Körperstabilität ist in jeder Sportart notwendig. Mit gezielten Stabilitätsübungen, regelmäßig ins Training eingebaut, können Sie Ihre Sportler stärken und ihnen durch wieder neu entdeckte Übungen eine tolle Grundlage schaffen.

Online-Anmeldung

www.ksv-lbg.de

Workshops 4: 16:00—17:30 Uhr

4.1 Rückenfitness

Sharon Köhler

Ein kräftiger Rücken ist bei vielen Alltagsbewegungen wichtig, ob man schwere Kisten trägt oder einfach nur gesund und gerade am Schreibtisch sitzt. Ein effektives Rückentraining stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur, dazu zählen auch die seitliche und gerade Bauchmuskulatur, sowie Gesäß und Schultermuskulatur. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, lernst du hier viele Übungen kennen, die Du auch zu Hause anwenden kannst.

4.2 TaeFit

Svenja Steinke

TaeFit ist eine Kombination aus Taekwondo, Boxen und Aerobic sowie aus Inspirationen anderer Kampfsportarten. Das Training ist effektiv und in jeglicher Hinsicht förderlich für das Herz-Kreislauf-System. Durch die gezielten Techniken wird die Rumpfmuskulatur verstärkt gefordert; Bauch- und Rückenmuskeln können die Stabilisation des Körpers leichter bewältigen. TaeFit ist für jeden geeignet, da sich der Trainierte sowie auch der Untrainierte in den verschiedenen Schwierigkeitsgrades des TaeFit wieder finden kann. Und vor allem: es macht Spaß und bringt Dir gute Laune.

4.3 HOT IRON

René Schröder

HOT IRON® ist ein kraftvolles Fitnessprogramm für Anfänger+innen und auch Fortgeschrittene mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout baust Du gezielt Muskeln auf und reduzierst Körperfett – eine super Grundlage für weitere Schritte im Kraft-Training. Klingt powerful, aber anstrengend? Ja, allerdings werden die straffen Übungen von HOT IRON® mit coolen Beats und guter Laune ordentlich aufgepeppt. Zusammen im Team verberstest du mit dem Langhantel-Workout Deine Muskelkraft und straffst Deine gesamte Figur.

4.4 HIIT - High Intensity Interval Training

Natascha Gohl

In diesem Workshop wird das schweißtreibende HIIT Training (High-Intensity-Intervall-Training) vorgestellt. Verschiedene Intervalle, sowie das Trainieren in unterschiedlichen Levels.

4.5 Muskellängentraining

Jan Winter

Beim sogenannten Muskellängentraining wird nicht an einzelnen Muskeln gearbeitet, sondern an ganzen Muskelketten. Zudem wird hierbei auch das fasziale Gewebe beansprucht. Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining oder dem statisch-passiven Dehnen wird der Muskel beim Muskellängentraining aktiv in einer „vorgedehnten“ Position belastet. Um eine Muskelkette in die Länge zu trainieren, bringt man den Körper also in eine unter Spannung gehaltene Stellung, hält diese und belastet sie aktiv.

Workshops 4: 16:00—17:30 Uhr

4.6 Cupping

Anja Blondzik

Schon vor hunderten Jahren ist der gesundheitliche Nutzen des Schröpfens bekannt gewesen und war bislang eher Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Mit Cupping geht Schröpfen neue Wege und wird alltagstauglich. Verspannungen und Verklebungen können zu Bewegungseinschränkungen führen, diese wiederum zu weniger Motivation, sich zu bewegen. Massagen und Interventionen mit Cups können für mehr Wohlbefinden und bessere Beweglichkeit sorgen. In diesem Workshop lernen wir einige Anwendungsmöglichkeiten für Cupping und Techniken kennen, wie Cups sicher und sinnvoll im Breitensport und als Selbstanwendung Gebrauch finden können.

4.7 Mediation

Torsten Benken

Hektik, Stress und Reizüberflutung führen in der heutigen Zeit oft zu Unzufriedenheit, sinkender Lebensenergie und stressbedingten Symptomen wie zum Beispiel Rückenschmerzen. Eine kleine Einführung ins Innehalten, Beobachten und Verantwortung für unsere mentale und physische Gesundheit zu übernehmen.

4.8 Live-Cooking im und um den Sport

Erik Steffen

Siehe 3.8

4.9 Faszienrolle und Mobilisation

Mirco Rusch

Fit wie ein Turnschuh !? Ein Turnschuh bringt sie mobil durch den Tag, hält Sie stabil auf der Straße und gibt Ihnen Halt bei Unwegsamkeiten. So auch die Inhalte dieses Workshops: Mobilisation und Tiefenmuskulatur. Schnuppern Sie rein in den Umgang mit der Faszienrolle, um die Tiefenmuskulatur anzusprechen und zu lockern. Fördern Sie die Mobilisation ihrer Sportler durch wieder neu entdeckte Übungen.

Online-Anmeldung

www.ksv-lbg.de



Der **1. KSV-Fitness- und Gesundheitstag am 10.09.2022**
findet in Mölln auf dem Schulberg in den Sporthallen des BBZ,
der Gemeinschaftsschule Mölln
sowie des Marion-Dönhoff Gymnasiums statt.

Teilnahmegebühr, inkl. Verpflegung:

- a) **60 Euro** für Mitglieder eines Sportvereins
- b) **75 Euro** für Nicht-Vereinsmitglieder

Online-Anmeldung
www.ksv-lbg.de

Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Anmeldung haben, rufen Sie uns gern an.

Anmeldeschluss: 01. September 2022

Kreissportverband
Herzogtum Lauenburg e. V.

Mecklenburger Str. 41, 23909 Ratzeburg

Telefon: 0 45 41 - 51 12

E-Mail: info@ksv-lbg.de

KSV
Kreissportverband
Herzogtum Lauenburg e.V.

