

# 20. Aktionstag

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### 3. Oktober 2022

### Sportschule des lsb h



**09.30 – 09:45 Uhr Begrüßung**

**09:45 – 11.45 Uhr Workshop-Phase 1:**

#### **1.1. Interaktiver Vortrag: Immunsystem stärken – JIMMY LITTLE**

Ziel ist es, relevante Faktoren zur Stärkung des Immunsystems zu ermitteln und im Alltag umzusetzen. Dieser Workshop ist stark praxisorientiert, überzeugt mit alltagstauglichen Lösungen und hilft ein Verhalten zu stärken, das den Teilnehmenden ermöglicht, dauerhaft gesund zu bleiben. Die vier tragenden Säulen, die hier vermittelt werden, sind: Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung und Entspannungstechniken. Diese stärken das Immunsystem und bauen ein Abwehrschild auf, das Krankheitserreger aufspürt und eliminiert.

#### **1.2. Fit im Wald: Ideen für ein Outdoor-Training – FLORIAN BONVISSUTO**

Die Natur bietet viele Möglichkeiten für ein effektives Training. Sich an der frischen Luft zu bewegen, dabei Landschaften und Jahreszeiten zu erleben und zu genießen, kann zu einem wichtigen Wohlfühlfaktor für jeden werden. Ein Workout in der Natur ist wesentlich effektiver als ein Training in geschlossenen Räumen, denn gemäß wissenschaftlichen Untersuchungen mindert schon der Aufenthalt in der Natur Stress, hebt die Stimmung und stärkt das Immunsystem. Bänke, Treppenstufen und Steine lassen sich perfekt in ein Workout integrieren, ebenso wie Äste, Baumstämme und andere natürliche Materialien. In diesem Workshop erhalten Sie viele Ideen und Anregungen, die man ganz leicht in Outdoor-Kurse integrieren kann. Es können somit neben Ausdauer und Kraft, Koordination und Gleichgewicht auch die Kreativität und die allgemeine Leistungsfähigkeit gestärkt werden. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit.

#### **1.3. Rücken Up-Date: Wirbelsäule und ihre vielfältigen Vernetzungen trainieren – ANTJE HAMMES**

Das „moderne Rückentraining“ erfindet sich immer wieder neu, ohne dabei den Kern zu verlieren. Auf Basis aktueller Wissenschaft und Orientierung an alltäglichen Funktionen vernetzt sich das klassische Rückentraining auf vielfältige Weise mit den unterschiedlichen Richtungen des Gesundheits-, Reha-, Fitness- und Leistungssports. Klassische Bück-, Hebe- und Tragemodelle treten in den Hintergrund, die Schmerzbewältigung erfährt einen neuen Zugang und Lifetime-Sportarten werden stärker thematisiert. Elemente aus Faszientraining, Neuroathletik, Mobility, Pilates und Krafttraining bieten sich in diesem Zusammenhang in vielfältiger Weise optimal als Erweiterung, Ergänzung und Intensivierung des „modernen“ Rückentrainings an. In diesem Workshop wird erörtert, welche Chancen die vielfältige Vernetzung mit dem Facettenreichtum für das Rückentraining bietet und wie es in Alltagsbewegungen umgesetzt werden kann, wodurch die Körperwahrnehmung gezielt verbessert wird. Im Mittelpunkt des Workshops steht ein Zirkel, der durch ein umfangreiches und neuronal zentriertes Warm Up ergänzt wird.

Bildungssakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

[www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)



**11.45 - 12.30 Uhr Mittagspause**

**12.30 - 14.30 Uhr Workshop-Phase 2:**

### **2.1. Cardiofitness – MICHELLE ANDREWS**

Ein Herz-Kreislauf-Training hat mannigfaltige positive Auswirkungen auf die Gesundheit, die körperliche Fitness und das Wohlbefinden. Das Ziel des Herz-Kreislauf-Trainings ist es, Herz und Lunge leistungsfähiger werden zu lassen und dabei das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie koronare Herzerkrankung, Bluthochdruck oder Herzmuskelentzündungen zu senken. In diesem Workshop erhalten Sie viele Ideen und neue Anreize, um für Sie persönlich oder mit Ihren Teilnehmern ein auf das individuelle Trainingsniveau abgestimmtes Cardiotraining umsetzen zu können.

### **2.2. Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden, Schmerzen lindern – FLORIAN BONVISSUTO**

Mobilität erzeugt gesunde Bewegung. Nach einer theoretischen Einführung werden im Praxisteil durch adäquat eingesetzte Übungen die Gelenke aufgewärmt und die Produktion der Gelenkflüssigkeit angeregt. Die Übungen werden zwischen Ausgangs- und Endposition der Gelenke im möglichen maximalen Bewegungsradius ausgeführt, wobei ruckartige Bewegungen vermieden werden. Mobilisationsübungen, die z.T. auch stabilisierenden und koordinativen Charakter haben, steigern den Bewegungsumfang, schulen die Körperwahrnehmung und vermeiden somit Verletzungen. Dabei werden ausgewählte, bewährte und außergewöhnliche Übungen angeleitet, die uns gezielt helfen, alle großen Gelenke zu berücksichtigen. Von Fußgelenk, über Knie und Hüfte, Schulter-Armbereich und v.a. dem uns durch den Alltag tragenden Rücken und Nacken erstreckt sich das Workout bis hin zu Ganzkörperbewegungen, die die intermuskuläre Aktivität mit den großen Gelenken gewährleistet. In entspannter Atmosphäre kann der eigene Bewegungsumfang kennengelernt, erweitert und die Mobilität verbessert werden. Ein Kraft- und Ausdaueranteil runden das Training ab.

### **2.3. Sport nach einer Corona-Erkrankung – ANTJE HAMMES**

Eine Corona-Erkrankung kann sich in vielfältiger Hinsicht auf den Körper auswirken, daher schreibt man dem SARS-CoV-2 auch eine Wirkung in der Art eines Chamäleons zu. Nicht nur Lunge und Herz sind dabei nach einer überstandenen Erkrankung unter Umständen in Mitleidenschaft gezogen, auch Nervensystem, Gehirn und andere Organe können betroffen sein. Sport nach einer überstandenen Erkrankung kann effektiv zur Genesung beitragen. Jedoch sollte man sich an einen systematischen Aufbau halten, um gezielt die Leistungsfähigkeit und das körperliche Zutrauen wiederherzustellen. In diesem Workshop wird ein Überblick der Wirkungsweise von SARS-CoV-2 im menschlichen Körper erläutert und über Möglichkeiten der stufenweisen Wiederaufnahme von sportlicher Belastung sowie empfehlenswerte Sportaktivitäten besprochen. Abschließend werden in Theorie und Praxis exemplarische Übungen durchgeführt, die gegen häufig vorkommende Langzeitfolgen einer Corona-Erkrankung hilfreich sind.

**14.30 – 14.45 Uhr Pause**

**14.45 - 16.45 Uhr Workshop-Phase 3:**

### **3.1. Koordinations- und Gleichgewichtstraining – MICHELLE ANDREWS**

Unter Koordination versteht man Orientierungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Diese Fähigkeiten werden im Kindesalter erlernt und gehen mit steigendem Alter wieder verloren. Um dem Abbau der Fähigkeiten entgegenzuwirken, müssen diese mit z.B. einem Gleichgewichts- oder Koordinationstraining wieder aufgebaut werden. Im Bereich des Gesundheitssports liegt der Fokus auf der Sturzprophylaxe und dem Gedächtnistraining. In diesem Workshop erhalten Sie neue Impulse für ein Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Bei diesen Übungen ist Spaß für Teilnehmende und Kursleitende garantiert!

### **3.2. Relax and feel yourself – MONIKA POLK**

In diesem Workshop sind Sie richtig, wenn Sie Ihre Teilnehmer:innen nach einer Sporeinheit dabei unterstützen wollen, sich tief zu entspannen oder diese Fähigkeit bei sich selbst intensivieren wollen. Wir gehen darauf ein, welche positiven Wirkungen Entspannungsmethoden auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele haben und welche bedeutende Rolle die Atmung dabei spielt. Dabei fokussieren wir uns auf die Methoden, die dabei unterstützen, uns selbst wieder besser zu spüren und sich mit uns selbst zu verbinden. Machen Sie mit, um diese wohltuenden Wirkungen an sich selbst zu erfahren oder an Ihre Teilnehmer:innen weitergeben zu können!

### **3.3. Mobility- und Faszientraining – ANTJE HAMMES**

In der Sport- und Trainingswissenschaft tut sich was: Zu Beginn der Fitnesswelle trainierte man Muskeln noch vorrangig isoliert, entdeckte aber später, dass ein Training in Muskelketten sehr hilfreich sein kann. Dann kam die Ergänzung der Tiefenmuskulatur hinzu. Nun trainieren wir ganze Fasziennetze, sog. myofasziale Strukturen. Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft konnten nachweisen, dass unser alles verbindendes Fasziengewebe trainierbar ist und einen entscheidenden Einfluss auf unsere Mobilität, Kraft und Gesundheit hat. In Osteopathie, Feldenkrais, Yoga, Pilates u.v.m. wird schon lange bewusst der Einfluss der Faszie präventiv und rehabilitativ genutzt. Unsere Mobilität kann durch die Nutzung der unterschiedlichen Faszienbahnen in Verbindung mit dem neuronalen Kontrollsysteem verbessert und damit unser Körper und unser Wohlfühlgefühl gesteigert werden. Hier werden in Theorie und Praxis aktuelle wissenschaftlichen Erkenntnisse vorgestellt. Das Fasziengewebe soll dabei spür- und erlebbar werden. Das Wahrnehmen der Faszienbahnen in Verbindung mit dem Mobility-Training bildet dabei den Schwerpunkt. Ganz ohne Faszienrollen und -bälle, lediglich mit Unterstützung eines Stabes werden hier spannende Übungen gemeinsam ausprobiert – für die eigene Umsetzung und die Ihrer Teilnehmer:innen.

#### **Unsere Referent:innen:**



- **ANTJE HAMMES** Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin DVGS
- Osteopathin BVO, Heilpraktikerin
- Inhaberin des Gesundheits-, Reha- und Pilatesstudios „Healthy-Die gesunde Art des Trainings“
- Rückenschul- und Osteoporose-Kursleiterin
- DTB-Ausbilderin und Referentin im Gesundheitssport
- Zertifizierte Faszientrainerin (Fascial-Fitness-Assoziation)
- Buchautorin



- **JIMMY LITTLE** DOSB-Diplomtrainer
- Gastdozent am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln
- langjährige Erfahrung im Bereich der Aus- und Fortbildung für Erwachsene
- seit 20 Jahren Referent für Bundes- und Landesbehörden sowie Krankenkassen zum Thema Bildungsoptimierung und Gesundheitsförderung für Schulen, Behörden und Unternehmen
- Gründer des Unternehmens „Move-To-Change“



- **MONIKA POLK** Dipl. Soziologin
- Yogalehrerin (SYS)
- Stress- und Burnout Coach
- Business Coach
- Seminartrainerin
- Consultant for Interconnective Development
- Inhaberin des Unternehmens „Monika Polk – Training | Beratung | Coaching“



- **FLORIAN BONVISSUTO** Sportlehrer M.Sc.
- Kettlebell Trainer (PTA), Langhantel-Trainer (BVDG)
- Nordic Walking Trainer (ASG)
- B-Trainer Leistungssport (DOSB - Karate)
- B-Trainer Breitensport (DOSB - SV)
- SV-Lehrer Stufe 1 und 2 (DKV)



- **MICHELLE ANDREWS** Sportwissenschaftlerin B.Sc.
- Inhaberin des Rehasportstudios „ReAktiv – medical Fitness“
- Medizinische Personal-Trainerin im Bereich Orthopädie
- Präventionstrainerin
- Übungsleiterin Rehabilitationssport Orthopädie
- Pilatestrainerin