

Gesundheit

DTB Akademie vor Ort "Figur Fit mit Pilates" (8 LE)



DTB-Akademie

In diesem Tagesspecial erhalten die Übungsleiter eine Einführung in das Pilates-Training. Ziel des Tagesspecials ist es, die Basis-Prinzipien der Pilates-Methode in eigenen Stunden vermitteln zu können und Basis-Übungen aus dem Pilates gezielt in eigene Stunden zu integrieren, um bewusst die Figur zu formen.


Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Durch die Integration von fließenden Bewegungen, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Pilates ist darauf ausgerichtet, seine Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren – und eine kraftvolle Körpermitte, das „Power-House“ zu entwickeln. Dabei werden vor allem die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Pilates-Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und koordinativen Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein. Den Übungsleitern wird ein theoretisches Hintergrundwissen zum Pilates-Training vermittelt. Zunächst geht es darum, die Basis-Prinzipien kennenzulernen und selbst zu erleben. Eine klassische Pilates-Stunde mit den Basis-Übungen zeigt, wie Pilates- Training effektiv als Figurtraining durchgeführt werden kann. Neben klassischen Pilates- Übungen für die eigenen Stunden, lernen die Übungsleiter die Pilates-Prinzipien sinnvoll auch auf bereits bekannte Übungselemente z.B. mit dem Powerband, Redondo® Ball zu übertragen, um das Training für ihre Teilnehmer noch effektiver zu gestalten.

Termin: Samstag, 17. Juni 2017, 10 - 17 Uhr

Ort: Bargtheide, Sporthalle der DBS, Am Schulzentrum

Referenten: DTB Akademie vor Ort

Meldeschluss: 20. Mai 2017

[Meldungen](#)  nur schriftlich an KTV Stormarn, Geschäftsstelle, Hasencleverstieg 3, 22967 Tremsbüttel, Fax: 04532 501427, E-Mail: info@ktv-stormarn.de



Fitness

Functional Training – Power mit Spaß!

Das Thema Functional Training ist nach wie vor in aller Munde. Der spannende Mix aus Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Koordinationstraining spricht viele Menschen an, die sich in traditionellen Gymnastikstunden nicht gut aufgehoben fühlen: Männer, junge Erwachsene, Mannschaftssportler etc. In diesem Tagesseminar bekommst Du viele Ideen und Praxisbeispiele für Deine eigenen Stunden: CrossTraining, Zirkeltraining sowie Team-, Partner- und Tabata-Workouts machen den Tag zu einer Herausforderung, die aber vor allem auch Spaß macht. Außerdem wird das Thema Core- und Stability als Grundlage des Functional Training behandelt.


Kommst Du mit an Deine persönliche Grenze?

Termin: 16. September 2017, 9 - 16 Uhr

Ort: Tremsbüttel, Sporthalle Hauptstrasse 66

Referent: Jens Binias, DTB Ausbilder

Meldeschluss: 02.09.2016

[Meldungen](#)  nur schriftlich an KTV Stormarn, Geschäftsstelle, Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst, E-Mail: info@ktv-stormarn.de

Senioren

DTB Akademie vor Ort "In Bewegung entspannen – Best Age" (8 LE)



Die Schulung der Wahrnehmung und die Vermittlung von niedrigschwelligen aktiven Entspannungsformen stehen im Mittelpunkt dieses Tagesspecials. Aus den vielfältigen BodyMind-Angeboten werden ausgewählte Programme vorgestellt, die relativ schnell in der Übungsstunde umgesetzt werden können. Entspannungsfördernde Angebote leisten einen wertvollen Beitrag für die Gesundheitsförderung der TeilnehmerInnen. Ein kleiner Exkurs zum Thema Stress liefert gute Argumente zur Nutzung ausgleichender Programme.

DTB-Akademie Eine Vielzahl kleiner Flows und Rituale zu den Themen Mobilität und Beweglichkeit werden vorgestellt und gemeinsam erprobt. Die fließenden Bewegungen lassen nach und nach mehr Entspannung zu.

Mit der Einführung in ein Übungsprogramm „Yoga für Späteinsteiger“ wird aufgezeigt, wie Yogaelemente das Training bereichern können. Mit einfachen Bewegungen wird die Kraft der Ruhe gefunden.

Mit dem Redondo® Ball Plus (Durchmesser 38 cm) bietet sich eine faszinierende Form des sanften Körpertrainings. Besonders die möglichen Dehnübungen unterstützen die muskuläre Balance.


Zum Ende des Tagesspecials werden Übungsbeispiele zur Förderung der Wahrnehmung sein. In der Gruppe lässt sich die Wahrnehmung als neue persönliche Erfahrung sehr gut vermitteln.

Termin: Samstag, 11. November 2017, 10 - 17 Uhr

Ort: Bargteheide, Sporthalle der DBS, Am Schulzentrum

Referenten: DTB Akademie vor Ort

Meldeschluss: 14. Oktober 2017

[Meldungen](#)  nur schriftlich an KTV Stormarn, Geschäftsstelle, Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst, Fax: 04532 501427, E-Mail: info@ktv-stormarn.de

