

**05. November 2017 - Unser Aktionstag "Fit in die Zukunft" bietet jedes Jahr am 1. Sonntag im November in verschiedenen Workshops rund um das Thema Gesundheitssport Teilnehmer/innen die Möglichkeit sich zu informieren und fortzubilden. Diesmal ist er etwas kleiner aufgebaut und findet in Korbach statt.**

**Wir haben jedes Jahr speziell ausgesuchte, hochqualifizierte Referenten dabei.**

Diesmal sind es **Simone Becker**:

„Seit 1998 bin ich als Physiotherapeutin tätig. Die anfängliche Arbeit mit schwer betroffenen Patienten hat mich zur Weiterbildung im Bereich Prävention motiviert, mit dem Ziel, ganzheitlich zu arbeiten, um Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit zu verbessern und dauerhaft zu bewahren. Daraufhin habe ich im Jahr 2008 eine Ausbildung im Einzelcoaching nach Ella Kensington® absolviert. Seit Abschluss meiner zweijährigen Yoga-Ausbildung in 2013 arbeite ich als selbständige Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin und Coach.“

und zum wiederholten Male **Jens Binias**:

Jens Binias ist Diplom-Pädagoge mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung, Mastertrainer Group-Fitness und Trainer B Ski alpin. Mit 15 Jahren Erfahrung als Fitnesstrainer ist er als Referent im Bereich Aus- und Fortbildung für verschiedene Sportverbände tätig. Seine Themen reichen von Group Fitness, Präventionssport und funktionellem Training bis hin zu Kommunikation und Erziehung im Sport.

**Zielgruppe** sind diesmal die Ballsportarten (Fußball, Handball etc.) und der Sport mit Erwachsenen 30+. Sie können sich aus den beiden Workshopschwerpunkten Yoga und Fitness Ihre Workshops zusammenstellen. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 pro Workshop begrenzt. Daher geht die Wahlmöglichkeit nach Eingang der Anmeldung.

### **Workshop 1: CrossTraining**

CrossTraining kombiniert Übungen aus verschiedenen Sportarten wie Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben zu einem Ganzkörpertraining, das extrem herausfordernd ist, und mit seinen kompakten Workouts (WOD) jeden an seine Leistungsgrenze bringt. Du willst dich mal so richtig auspowern? Dann ist dieser Workshop für Dich das Richtige.

### **Workshop 2: ToughClass**

Functional Training im GroupFitness-Format? Training mit großen Gruppen? Das geht! Erlebe den dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen,

langsam ausgeführten Übungen kombiniert. Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential ! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenem Rhythmus.

**Workshop 3 und 4:** Yoga integriert im Sport unter Aspekten der Mobilisation des Nervensystems

### **Verletzungsvermeidung im Training**

Yogaübungen können helfen das Risiko von Verletzungen im Sport zu reduzieren. Yoga bereitet Ihren Körper auf das tägliche Training vor, indem es ihn beweglicher macht und Ihre Ausdauer stärkt. Die Übungen/ Asanas verleihen Kraft, verbessern die Beweglichkeit und bauen sowohl auf körperlicher, als auch auf geistiger Ebene Stress ab.

Lernen Sie Übungen kennen, die vor allem unter Aspekten der Mobilisation des Nervensystems das Verletzungsrisiko senken oder sich anderweitig beim Training zu verletzen.

### **Yoga im Sport**

Prävention, eine sinnvolle Vor- und Nachbereitung, ein langfristig angelegtes Training mit der Idee der Nachhaltigkeit, all diese Ideen finden wir schon in den alten Texten des Yoga. Konkret profitieren heute bereits viele Breiten- und Spitzensportler vom Yoga. Sowohl die Koordination der Bewegungen an sich als auch die Koordination von Bewegung und Atmung können durch das Üben von Yoga optimiert werden. Das Spüren und Respektieren der eigenen Grenzen minimiert das Risiko von unachtsamen Bewegungen und damit von Verletzungen, Klarheit und Konzentration spielen dabei eine wichtige Rolle.

### **Yoga auch für Männer**

Schon längst ist Yoga nicht mehr nur „Frauensache“. Landläufig herrscht oft noch das Gerücht dass „Mann“ für Yoga besonders beweglich sein muss. Aber das Gegenteil ist der Fall. Beweglichkeit ist eine gute Voraussetzung, die viele Männer nicht glauben erfüllen zu können. Mit kontinuierlichem Training kann jeder seine Beweglichkeit verbessern und damit Gelenkverschleiß vorbeugen. Yoga gibt Energie und beruhigt den Geist, beides gute Voraussetzungen, von denen auch Männer profitieren.

**Yoga ist vor allem auch ein Ganzkörper – Workout, ein Powerprogramm.** Es baut Muskeln auf, schult ein besseres Gleichgewicht, aktiviert das Nervensystem, senkt die Herzfrequenz und stärkt das Herz- Kreislauf- und Lungensystem.

Zeit	Kreissporthalle	Sporthalle Humboldtschule
9:00- 12:15	Jens Binius CrossTraining	Simone Becker Yoga integriert im Sport
Mittagspause		
13:15- 16:30	Jens Binius Tough Class	Simone Becker Yoga integriert im Sport

**Kosten: 50,- Euro für Vereinsmitglieder, 60,- Euro ohne Mitgliedschaft im Sportverein**

**Anmeldung bis zum 22. Oktober:**

**Sportkreis WA-FKB/Fachdienst Sport**

**Kerstin Mühlhausen**

**Auf Lülingskreuz 60, 34497 Korbach**

**Email: kerstin.muehlhausen@landkreis-waldeck-frankenberg.de**