

FÜR HELFER UND INTERESSIERTE ÜBUNGSLEITER

BTB - FIT UND GESUND

Termin: Samstag/Sonntag 12./13.03.2022

Zeitplan: 09.00 Uhr – ca.16.00 Uhr

Ort: Steißlingen, Seeblickhalle

Ausrichter: TuS Steißlingen

Lehrgangsinhalt: Bauch trifft Beckenboden
Functional-Training als Training für den Alltag
bis hin zu den 4XF-Games

Lizenzverlängerung: Anerkannt für 1. und 2. Lizenzstufe

Für die 1. Lizenzstufe müssen 4 Workshops an einem Tag absolviert werden (8 LE)

Für die 2. Lizenzstufe müssen beide Tage voll gebucht werden (15 LE)

Einzelne Workshops können bescheinigt werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzverlängerung.

Es gilt die aktuelle CoronaVO des Landes Baden-Württemberg. Die Workshops werden unter den dann geltenden Bedingungen durchgeführt.

Referenten: Ulla Häfelinger, Anja Huber

Teilnehmer: max. 20 Teilnehmer

Meldeschluss: Sonntag, 20.02.2022

- Anmeldung:** Anmeldeportal des BTB T.I.P
Kosten: siehe Ausschreibung BTB
Verantwortlich: BTB-Regional im HBTG

Der TuS Steißlingen wird Getränke, Kaffee, Brezeln und Kuchen anbieten, sofern es die Corona-Vorschriften ermöglichen.

Programm

Samstag 12.3.2022

Bauch trifft Beckenboden mit Uta Häfelinger

Beginn: 9:00 Uhr

Ende: ca. 16:00 Uhr

Mittagspause: 12:15 – 13:00 Uhr

Workshopinhalt:

Die Stärke des Beckenbodens in Kombination mit der Bauchmuskulatur ist mitverantwortlich für ein positives Körpergefühl und eine aufrechte Haltung.

Meist wird diese Muskulatur im Alltag durch falsches Heben und Tragen, sowie durch eine schlechte Haltung großen Belastung ausgesetzt. Langfristig kann das zu einer Beckenbodenschwäche führen, was sich oft durch Blasenschwäche und Harninkontinenz bemerkbar macht. Im Workshop wird die Anatomie des Beckenbodens besprochen und auch die Symptomatik der Beckenbodenschwäche mit ihren Problemen dargestellt. Außerdem werden eine Vielzahl von Übungen zur Wahrnehmung, Entlastung und Kräftigung des Beckenbodens vorgestellt.

Sonntag, 13.3.2022

Functional Training als Training für den Alltag bis hin zu den
4XF-Games mit Anja Huber

Beginn: 9:00 Uhr

Ende: ca. 16:00 Uhr

Mittagspause: 12:15 – 13:00 Uhr

Workshopinhalt:

Functional Training ist seit geraumer Zeit in aller Munde.

Aber was bedeutet „functional“ eigentlich und wieviel „functional“ steckt schon in den eigenen Übungsstunden? Welche Aufwärmroutinen gehören in ein Functional Training und wie können Sportler auf unterschiedlichen Leistungsniveaus gut miteinander trainieren?

Der Workshop bietet Antworten auf diese Fragen und zeigt Möglichkeiten auf, wie das Training für Breitensportler und ambitionierte Fitnesssportler aussehen kann, die sich bei den 4XF Games messen wollen.