

# 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

## Workshop 09.45 Uhr bis 11.15 Uhr

### 100 Ladylike – Dance like a Lady – Maria Giegerich

Leichte Bewegungen aus dem Hip Hop, House und Latin werden so verändert, dass sie mit viel Weiblichkeit und damenhaften Ausdruck getanzt werden können. Der Aufbau ist wie bei einer Dance Aerobic Stunde fließend und wird dazu passend von geballter musikalischer Ladypower unterstützt.

### 101 Back to the roots – Silvia Sonntag

### 102– Bodystyling – Hanteltraining - Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Wer die Muskeln kräftigt, zum Beispiel durch Hanteltraining, der erhält eine gewisse Muskelkraft und dadurch die Festigkeit der Figur. Beim Bodystyling führen wir ein eher „sanftes“ Training durch, bei dem keine Bedenken haben muss, dicke „Muckis“ zu bekommen. Wir trainieren die Kraftausdauer der Muskeln mit 1 oder 2 KG Hanteln. Ein mit Musik begleitetes Ganzkörpertraining.

### 103 Pilates – Andrea Wecker

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gute Körperhaltung sorgen sollen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeübt. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

### 104 Jumping Fitness – Ralph Schulze

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Effizientes Training zu rhythmischer Musik. Spaß garantiert.

### 105 Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum Ralph „Charly“ Alt

Wie mache ich mein Vereinsjubiläum zu einem „bewegten“ Fest für die ganze Familie? Bei diesem Workshop werden Spiele aus den letzten 70 Jahren vom Bewegungsklassiker zum neuen Trendspiel. Zahlreiche Ideen werden hier vorgestellt. Spaß, Bewegung und Querdenken steht hier an erster Stelle.

### 106 Was für ein Nahrungs- und Sporttyp bist Du? Artgerecht ernähren und bewegen – Silvia Weber

Essen und bewegen nach dem Bluttyp? Intervallfasten und Extremsport? Helfen Gen-Analysen beim Abnehmen? Vererbtes Übergewicht und Epigenetik? Basenfasten, Detoxfasten etc. Was ist sinnvoll? Welche Nahrung und welcher Sport ist überhaupt noch „artgerecht“? All dies wird hier besprochen.

### 107 Kinesiologie und Massagen zur Selbsthilfe – Antonia Lief

Der beste Arzt für dich, bist Du selbst. In vielen Fällen kann der Sportler bzw. die Sportlerin sich selbst helfen. Durch einfache Techniken der Selbstmassage und dem anschließenden Taping können kleinere körperliche Beschwerden ganz einfach behandelt werden, ohne dass größere Probleme entstehen. Lernen Sie in diesem Workshop, sich selbst zu helfen.

### 108 Mentaltraining – Markus Paquee

Im Sport wird immer klarer, dass neben der reinen sportlichen Leistung der Kopf eine immer entscheidendere Rolle spielt. Das Seminar soll Einblick geben in die Arbeitsweise eines Sport-Mentaltrainers. Vermittelt werden theoretische Kenntnisse sowie praktische Tipps zur konkreten Umsetzung im Trainingsalltag.

---

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16  
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **109 Rückenfitness im Alltag – Nicole Scheyer**

Es gibt viele Möglichkeiten, rückengesunde Bewegung in den Alltag einzubauen. Der Alltagstransfer stellt jedoch eine besondere Herausforderung dar. Es gilt, die Wahrnehmung des Körpers, eingefahrene Bewegungsmuster sowie Risiken zu erkennen und zu verändern. Neben der Praxis vermitteln kleine Theorieeinheiten das nötige Hintergrundwissen.

### **110 Klangschaalenmeditation – Jeanette Thull**

Geführte Körperreisen begleitet mit großem Gong- und diversen Klangschaalen lassen Heilungstöne durch das Energiesystem fließen. Dies begünstigt die Körperwahrnehmung und den Yin Yang-Ausgleich. Tiefe Entspannung führt zur inneren Mitte. Die TN aktivieren ihre Selbstheilungskräfte, sie starten wieder fit, aktiv und motiviert in den Alltag.

### **111 Stark und Gelassen - Hannelore Voll**

Iyengar Yoga ist eine moderne Ausprägung des traditionellen indischen Hatha Yoga. Es kann die körperliche Gesundheit verbessern sowie für Entspannung und Wohlbefinden sorgen. Mit der Zeit lernen Sie, Ihren gesamten Körper bewusst zu spüren und zu erden. Dies ermöglicht das Loslassen und Auflösen von tiefsitzenden Spannungen. Einfach mal zur Ruhe kommen und Frieden finden, der das ganze Leben dauerhaft bereichert.

### **112 Finger Fit – Christoph Wölk**

Unsere Finger gehören zu den wichtigsten Körperteilen. Ohne unsere Finger können wir nicht schreiben, nicht essen oder die Zähne putzen. Fingerübungen sind gut geeignet, die Feinmotorik zu schulen und sind zudem ein effektives Gedächtnistraining.

### **113 Sturzprophylaxe – Christine Oehme-Gourgues**

Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen. Vor allem im Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis: Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das aber ist falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen. Denn: Stürze können verhindert werden. Hier erhalten Sie hilfreiche Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Beweglichkeit im Alter erhalten können und Stürze vermeiden.

### **114 Vegane Vollwerternährung – Kerstin Awan**

Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sind die Merkmale der veganen Küche. Bei diesem Workshop erfahren Sie, auf was Sie bei der Zubereitung von veganen Speisen achten müssen und welche Vielfalt an Rezepten diese Art der Ernährung bietet. Statt Steak kommt Tofu, statt Käse Mandelmus auf den Tisch. Lernen Sie die Vegane Tauschbörse kennen. Es klingt vielleicht nach viel Aufwand und ewig langen Einkaufslisten, aber das muss nicht sein.

### **115 Dr. Wolff® Backcheck vs. Haltungsanalyse mit dem Baumarktlaser – Sergej Borkenhagen**

Verschiedene Methoden zur Erkennung von Missverhältnissen bei der Ausprägung von Muskulatur und Ausgangshaltung werden vorgestellt, um anschließend Rückschlüsse für die Trainingsgestaltung und –optimierung zu gewinnen. Der Workshop gibt praktische Entscheidungshilfen zur Betrachtung des Athleten aus mehreren Betrachtungsebenen. Neben fundiertem theoretischem Hintergrundwissen wird eine klare Strategie zur systematischen Analyse vermittelt.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **116 Übungen zur Energiegewinnung – Wolfgang Holzmann**

Bewusste Körperwahrnehmung und innere Kraft durch achtsame, harmonische und konzentrierte Bewegungsabläufe sowie angeleitete Atemübungen werden den Teilnehmern Möglichkeiten zur Entspannung und Stressbewältigung näher bringen.

### **117 Barfuß laufen – Sinn oder Unsinn - Daniel Wegen**

Soll ich, oder soll ich nicht? Die aktuelle Literatur zählt viele Vorteile für das Barfußlaufen auf. So richtig glauben kann ich das aber nicht. Und selbst wenn es stimmt: Soll ich jetzt einfach meine Schuhe in die Ecke werfen? Der Workshop gibt praktische Entscheidungshilfen zu den aufgeworfenen Fragen. Neben fundiertem Hintergrundwissen wird eine klare Strategie zum (teilweisen) Umstieg vermittelt.

### **118 Faszien Pilates Christine Wundrack**

Faszientraining ist heute aus kaum einem Fitnesskonzept wegzudenken. Bei Pilates wird unser Fasziennetzwerk meist mit einbezogen. Mit dem zusätzlichen Einsatz der Faszienrolle werden viele Übungen zu einem neuen Erlebnis der Körperwahrnehmung.

### **119 Slackline & Waveboard – Jojo Burgard**

Slackline ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. Ein Waveboard ist ein Skateboard-ähnliches Funsportgerät mit dem in gewissem Umfang das Fahrverhalten eines Snowboards oder eines Surfboards auf Asphalt nachgeahmt wird.

### **120 Laser Run Pagona Sonntag**

Laser-Run ist die spannende Abschlussdisziplin im Modernen Fünfkampf. Mittlerweile hat sich der Laser-Run zu einem eigenen Wettkampfformat entwickelt. Beim Schießen wird mit Laserpistolen in Serie auf einer mit Laserscheiben ausgestatteten Wettkampfstätte geschossen. Auf jede Schießserie folgen die Laufdistanzen.

## **200 Workshop 09.45 – 13.00 Uhr**

### **200 Athletiktraining – Udo Chandoni**

Gerade im Breitensport ist es wichtig, gesund, verletzungsfrei, leistungssteigernd und ganz besonders präventiv zu trainieren. In dieser Fortbildung werden Sie Grundlagen für eine gesunde Basis für alle Sportarten erlernen, erarbeiten und praktizieren. Praxis pur ist angesagt. Durch einfache Tests, die mit den Sportlern gemacht werden können, wird der Workshop optimal abgerundet.

### **201 Selbstverteidigung für Frauen – Thorsten Kornatzki**

Wenn Frauen Ziel von Gewalt werden, müssen Sie nicht wehrlos sein. Hier erlernen Sie effektive Techniken, Atem-Stimm-Training, Handlösetechniken sowie Abwehr von Würgegriffen.

### **202 Fit und gesund durch turbulente Zeiten – Ralf Hammerschmidt**

.....ist ein ganzheitlich gesundheitsorientiertes Konzept. Training, Ernährung und die Regeneration werden hier ausführlich beleuchtet, damit wir gesund und fit bleiben – auch in turbulenten Zeiten.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

# 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

## SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **203 Aikido für Anfänger - Klaus Pietschmann**

Aikido ist ein Weg geistiger und körperlicher Schulung. Es ist kein Kampf und auch kein Wettbewerb, nur mit sich selbst. Die natürlichen Bewegungen mit der Harmonie der Technik fordert den ganzen Körper ausgiebig. Es kann auch noch im hohen Alter aktiv gelernt und ausgeübt werden.

### **204 Fit und Gelenkig mit Yoga - Hannelore Völpel**

Wer rastet, der rostet....Dieses Sprichwort bringt es auf den Punkt. Wer sich nicht bewegt, wird krank. Dies gilt nicht nur für unser Herz-Kreislauf-System, sondern ebenso für unseren Bewegungsapparat, insbesondere die Gelenke. In diesem Workshop werden alle großen Gelenkgruppen systematisch angesprochen. Die Meditationen nehmen die geistige und emotionale Beweglichkeit auf.

### **205 Yoga für den Kopf - Helga Dick**

Spannungskopfschmerz und Migräne – was ist der Schmerz? Der energetische Blick auf die Krankheitsbilder, die Bedeutung in dem Zusammenhang des zweiten Chakras. Tipps für den Alltag, Übungsreihen, Mediationen und Einzelübungen, zur Behandlung von Symptomen und Ursachen.

### **206 Core & Haltungsschulung - Sabine Brecht-Kubach**

Die Rumpfstabilisation spielt eine entscheidende Rolle für einen kräftigen leistungsstarken Körper. In diesem Workshop geht es darum, eigene Haltungsmuster zu erkennen und gezielt die lokalen Stabilisatoren der Rumpfmuskulatur zu stärken.

### **207 Gesunde und vollwertige Ernährung - Marina Engel**

Jeder Körper ist anders und hat andere Bedürfnisse an die Ernährung. Die Fortbildung gibt Aufschluss über Nahrungsmittelbedarf und was sich gut oder eher negativ auf den Körper auswirken kann. Übersäuerung und Entgiftung sind ebenfalls Themen dieses Workshops.

### **208 Funktionelles Schlingentraining - Klaus Schmidt**

Schlingentraining, ein immer noch aktueller Trend, der sich im Fitnessbereich erfolgreich durchsetzen konnte. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden Trainings- und Übungsformen erarbeitet und praktisch erlebt.

### **209 Erstellung von Trainingsplänen und Auswertungen anhand digitaler Technik - Dr. Ronald Burger**

Wie gestalte ich ein gesundes Herz-Kreislauf-Training mit neuen digitalen Medien? Als Trainer ergibt sich auf einem hohen Niveau die Möglichkeit, physiologisch und biomechanisch belegt, den Trainingsprozess zu optimieren. Man kann mit überschaubaren Mitteln sein eigenes trainingswissenschaftliches Labor aufbauen.

## **Workshops 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr**

### **300 Meditation und Achtsamkeit – Maria Giegerich**

Meditation und Achtsamkeit ist ein aktuelles Thema. Aber wie fange ich damit an? Hier gibt es eine erste kleine Einführung in Theorie und Praxis.

### **301 Fit fürs Leben – Silvia Sonntag**

Ein ganzheitliches Gesundheitstraining. Entspannung, Herz-Kreislauftraining, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden hier sinnvoll miteinander kombiniert.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16  
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### 302 Trainiere Dein Bodysuit – Faszientraining – Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Oft ist unser Netzwerk in diversen Körperregionen durch falsche Belastung oder zu wenig Bewegung verklebt. Mögliche Folgen können Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit sein. Um wieder schmerzfrei und beweglich zu werden, müssen wir nicht nur unsere Muskeln und Gelenke trainieren, sondern auch unser **Fasziengewebe**. Faszien sind also lebendig, sie reagieren auf Reize und passen sich Belastungen an. Es werden Übungen mit und ohne Kleingeräte vorgestellt!

### 303 Sportyoga – Andrea Wecker

Hier liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Kondition. Die kontinuierlichen Bewegungen der stark körperorientierten Übungen stehen im Mittelpunkt. Man kommt ordentlich ins Schwitzen. Die Übungen lassen die Pfunde purzeln und regen die Durchblutung und den Lymphfluss an. Wer keine Angst vor Anstrengung hat, ist hier genau richtig.

### 304 Jumping Fitness – Ralph Schulze

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Effizientes Training zu rhythmischer Musik. Spaß garantiert.

### 305 Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum – Ralph „Charly“ Alt

Wie mache ich mein Vereinsjubiläum zu einem „bewegten“ Fest für die ganze Familie? Bei diesem Workshop werden Spiele aus den letzten 70 Jahren vom Bewegungsklassiker zum neuen Trendspiel. Zahlreiche Ideen werden hier vorgestellt. Spaß, Bewegung und Querdenken steht hier an erster Stelle.

### 306 Detox Pilates – Silvia Weber

Im Fokus vieler Pilatesübungen liegt die Körpermitte. Auch unsere Organe, die am Entgiftungsprozess des Körpers beteiligt sind, befinden sich dort. Durch die vielen sanften Drehbewegungen beim Detox-Pilatesstraining wird die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Das perfekte Training, um den Säure-Basen-Haushalt wieder in Einklang zu bringen und unterstützend bei allen Entgiftungsdiäten.

### 307 Trainingsoptimierung – weniger ist mehr – Antonia Lief

Gerade Anfänger sind hochmotiviert und voller Tatendrang. Auch ambitionierte Sportler/innen übertreiben gerne einmal, wenn sie ein festes Ziel vor Augen haben. Aber heißt es wirklich „viel hilft viel? Dies wird hier ausführlich besprochen.

### 308 Konzentration und Flow - Markus Paquee

„Konzentrier Dich mal“ – ist ein häufiger Satz, den Trainer ihren Schützlingen zurufen, wenn es mal nicht so läuft. Doch worauf soll sich der Sportler konzentrieren. Wie schafft er es, seine Konzentration zu verbessern, in den Flow zu kommen und seine Trainingsleistung auch im Wettkampf abrufen zu können. Diese Themen werden hier besprochen und anhand von praktischen Beispielen erlernt.

### 309 Körperwahrnehmung – Nicole Scheyer

Eine gute Körperwahrnehmung kann helfen, Spannungen frühzeitig zu erkennen und zielgerichtet gegenzusteuern. **Definition Wahrnehmung:** Unter Wahrnehmung verstehen wir die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und von uns selbst. **Definition Körperwahrnehmung:** Körperwahrnehmung ist das aktive Lenken der Aufmerksamkeit auf unser Körperinneres. Wenn uns die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung im Alltag verloren gegangen ist, können wir sie zurückholen. Hier werden gezielte Methoden gezeigt.

---

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **310 Klangschaalenmediation – Jeanette Thull**

Geführte Körperreisen begleitet mit großem Gong- und diversen Klangschaalen lassen Heilungstöne durch das Energiesystem fließen. Dies begünstigt die Körperwahrnehmung und den Yin Yang-Ausgleich. Tiefe Entspannung führt zur inneren Mitte. Die TN aktivieren ihre Selbstheilungskräfte, sie starten wieder fit, aktiv und motiviert in den Alltag.

### **311 Stark und Gelassen / Yoga – Hannelore Voll**

Iyengar Yoga ist eine moderne Ausprägung des traditionellen indischen Hatha Yoga. Es kann die körperliche Gesundheit verbessern sowie für Entspannung und Wohlbefinden sorgen. Mit der Zeit lernen Sie, Ihren gesamten Körper bewusst zu spüren und zu erden. Dies ermöglicht das Loslassen und Auflösen von tiefsitzenden Spannungen. Einfach mal zur Ruhe kommen und Frieden finden, der das ganze Leben dauerhaft bereichert.

### **312 Denken mit Bewegung – Christoph Wölk**

Körperlich fit und geistig aktiv zu sein, ist die Voraussetzung für optimales Wohlbefinden. Denken und Bewegen fördern nachweislich die kognitiven Fähigkeiten, das vernetzte Arbeiten beider Gehirnhälften. Deshalb sind Bewegungsübungen, die mit Denkaufgaben verknüpft sind, für jede Sportstunde eine sinnvolle Ergänzung.

### **313 Sturzprophylaxe – Christine Oehme-Gourgues**

Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen. Vor allem im Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis: Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das aber ist falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen. Denn: Stürze können verhindert werden. Hier erhalten Sie hilfreiche Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Beweglichkeit im Alter erhalten können und Stürze vermeiden.

### **314 Genuss ohne schlechtes Wissen – kann den Essen Sünde sein? - Kerstin Awan**

Gesund ernähren - die meisten verbinden das mit unangenehmen Diäten, Hungern und Lustlosigkeit. Dabei kann gesunde Ernährung so viel schöner sein. Ich zeige Ihnen, wie eine genussvolle, ausgewogene und gesunde Ernährung funktioniert, die Sie fit hält und den Genießer in Ihnen erweckt. Genussvoll und gesund essen? Ich zeige Ihnen, wie beides geht!

### **315 Mobee 306® vs. MFT und Maßband - Sergej Borkenhagen**

#### **Leistungsmessung und Leistungsdiagnostik**

Leistungsparameter sind enorm wichtig, um auf diesen aufbauend einen Trainingsplan zu entwickeln und anschließend Erfolgskontrollen vornehmen zu können. Die Beweglichkeit ist ein ausschlaggebender Aspekt in vielen sportlichen Disziplinen. Wie diese erfasst und dargestellt werden kann wird in diesem praxisnahen Workshop gezeigt. Dabei wird sowohl auf die digitale bildgestützte Variante eingegangen als auch auf die simple und bewährte Messung mit dem Maßband.

### **316 Selbstbewusstes Auftreten durch Techniken der Kampfkunst - Wolfgang Holzmann**

Körperhaltung, Körpersprache sowie selbstsicheres Auftreten mit Übungen zur Deeskalation aus den Bereichen des Karate und Aikido werden den Teilnehmern Möglichkeiten zur Stress- und Konfliktbewältigung aufzeigen.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **317 Gesunde Füße von Anfang an – Daniel Wegen**

Einfache Übungen für Kinder und Jugendliche

Mit beiden Füßen fest im Leben stehen. Das ist ein klarer Auftrag an den Sport. Wie dieser Auftrag im wahrsten Sinne des Wortes erfüllt werden kann, zeigt sicher Workshop praxisnah auf. Es wird sowohl isoliert auf die Strukturen der Füße eingegangen wie auch die funktionellen Zusammenhänge mit dem gesamten Körper. Dabei stehen die besonderen Anforderungen an den Umgang mit im Wachstum befindlichen Füßen im Vordergrund.

### **318 Bodyworkout – Christine Wundrack**

Bodyworkout ist ein Ganzkörperprogramm bestehend aus einer kurzen Aufwärmphase, um anschließend mit dem eigenen Körpergewicht in verschiedenen Varianten zu trainieren. Effektive und abwechslungsreiche Übungen werden Deinen Ideenpool erweitern.

### **319 Slackline & Waveboard – Jojo Burgard**

Slackline ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. Ein Waveboard ist ein Skateboard-ähnliches Funsportgerät mit dem in gewissem Umfang das Fahrverhalten eines Snowboards oder eines Surfboards auf Asphalt nachgeahmt wird.

### **320 Laser Run – Pagona Sonntag**

Laser-Run ist die spannende Abschlussdisziplin im Modernen Fünfkampf. Mittlerweile hat sich der Laser-Run zu einem eigenen Wettkampfformat entwickelt. Beim Schießen wird mit Laserpistolen in Serie auf einer mit Laserscheiben ausgestatteten Wettkampfstätte geschossen. Auf jede Schießserie folgen die Laufdistanzen.

## **Workshop 14.30 – 16.00 Uhr**

### **400 Do you wane dance – Maria Giegerich**

Erlerne eine Choreographie aus den verschiedenen Styles wie Dancehall, Hip Hop und House. Es wird alles gemixt was Spaß macht und was die verschiedenen Tanzstile hergeben. Der Aufbau ist sowohl mit und ohne Musik, da die Choreographie im Vordergrund steht. Come on and dance with me.

### **401 Faszien-Yogilates – Silvia Sonntag**

Ein modernes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Viele Übungen mit Abwandlungsmöglichkeiten sowie die Bedeutung für Kursaufbau und Gestaltung sind ebenfalls Bestandteil.

### **402 Stick Workout – Indian Style – Felicitas Doff-Sotta-Bengel**

In jeder Sporthalle ist er noch zu finden...der ca. 1 Meter lange Holzstab. Er bietet eine Auswahl an Übungen im Bereich Kräftigungsgymnastik, der Mobilisation, der Balance und der Koordination. Mit diesem Stick hat man viele Einsatzmöglichkeiten. Unser Workshop wird begleitet durch indianische Musik.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **403 Pilates – Andrea Wecker**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gute Körperhaltung sorgen sollen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeübt. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

### **404 Jumping Fitness – Ralph Schulze**

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Effizientes Training zum rhythmischer Musik. Spaß garantiert.

### **405 Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum – Ralph „Charly“ Alt**

Wie mache ich mein Vereinsjubiläum zu einem „bewegten“ Fest für die ganze Familie? Bei diesem Workshop werden Spiele aus den letzten 70 Jahren vom Bewegungsklassiker zum neuen Trendspiel. Zahlreiche Ideen werden hier vorgestellt. Spaß, Bewegung und Querdenken steht hier an erster Stelle.

### **406 Vitalitätstraining – Silvia Weber**

Ein ausgeglichenes „Vitalitätstraining“ ist Basis für ein harmonisches und gesundes Leben. Die Entfaltung von Kreativität, Kraft, Leistung und Lebendigkeit wird durch Übungen aus sanften bis kraftvollen Bewegungen in Harmonie begünstigt. Neue Energie und Lust am Leben sind trainierbar.

### **407 Faszination – Antonia Lief**

Das Bindegewebe macht in der Fitnesswelt Schlagzeilen ohne Ende. Jeder predigt zu rollen, zu massieren, zu dehnen und zu drücken. Doch was steckt wirklich dahinter. Ein kritischer Blick auf die Welt der Faszien.

### **408 Entspannt in den Wettkampf - Markus Paquee**

Im Leistungssport wird immer klarer, dass neben der reinen sportlichen Leistung der Kopf eine immer entscheidendere Rolle spielt. Umso wichtiger ist es, in jungen Jahren schon auf spielerische Weise Mentaltraining in die üblichen Trainingseinheiten zu integrieren. Das Seminar soll einen Einblick geben in die Arbeitsweise eines Sport-Mentaltrainers. Vermittelt werden theoretische Kenntnisse sowie praktische Tipps zur konkreten Umsetzung im Trainingsalltag.

### **409 Rückenfitness im Alltag – Nicole Scheyer**

Es gibt viele Möglichkeiten, rücker gesunde Bewegung in den Alltag einzubauen. Der Alltagstransfer stellt jedoch eine besondere Herausforderung dar. Es gilt, die Wahrnehmung des Körpers, eingefahrene Bewegungsmuster sowie Risiken zu erkennen und zu verändern. Neben der Praxis vermitteln kleine Theorieeinheiten das nötige Hintergrundwissen.

### **410 Klangschaalenmediation - Jeanette Thull**

Geführte Körperreisen begleitet mit großem Gong- und diversen Klangschaalen lassen Heilungstöne durch das Energiesystem fließen. Dies begünstigt die Körperwahrnehmung und den Yin Yang-Ausgleich. Tiefe Entspannung führt zur inneren Mitte. Die TN aktivieren ihre Selbstheilungskräfte, sie starten wieder fit, aktiv und motiviert in den Alltag.

### **411 Finger Fit – Christoph Wölk**

Unsere Finger gehören zu den wichtigsten Körperteilen. Ohne unsere Finger können wir nicht schreiben, nicht essen oder die Zähne putzen. Fingerübungen sind gut geeignet, die Feinmotorik zu schulen und sind zudem ein effektives Gedächtnistraining.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **412 Sturzprophylaxe – Christine Oehme-Gourgues**

Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen. Vor allem im Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis: Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das aber ist falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen. Denn: Stürze können verhindert werden. Hier erhalten Sie hilfreiche Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Beweglichkeit im Alter erhalten können und Stürze vermeiden.

### **413 Vegane Vollwerternährung – Kerstin Awan**

Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sind die Merkmale der veganen Küche. Bei diesem Workshop erfahren Sie, auf was Sie bei der Zubereitung von veganen Speisen achten müssen und welche Vielfalt an Rezepten diese Art der Ernährung bietet. Statt Steak kommt Tofu, statt Käse Mandelmus auf den Tisch. Lernen Sie die Vegane Tauschbörse kennen. Es klingt vielleicht nach viel Aufwand und ewig langen Einkaufslisten, aber das muss nicht sein.

### **414 Kleingerätecheck – Vorstellung von diversen Kleingeräten – Sergej Borkenhagen**

Welche Kleingeräte gibt es und welche Einsatzmöglichkeiten können im Verein einen Mehrwert erzielen. Sling-Trainer und Seile, Bänder und Bälle, Handgeräte und Wackelbretter, Stäbe und Rolle sind durchaus bekannt. Was unterscheidet sie voneinander und welche neuen Trends kommen auf uns zu. Der Workshop soll dazu dienen, Anregungen zu bekommen für Neuanschaffungen oder auch Wiederbelebung von bereits vorhandenen Kleingeräten zu animieren.

### **415 Einführung in die Zen-Mediation –Wolfgang Holzmann**

Diese Fortbildung gibt Informationen zur Stressbewältigung und Impulse für die allgemeine Übungsleitertätigkeit im Breiten- und Gesundheitssport. Nach einer kurzen historischen Betrachtung werden Techniken zum bewussten Atmen und Bewegungsübungen zur Energiegewinnung vermittelt, es folgen Techniken zur Sitz- und Gehmeditation. Diese Übungen helfen, aufkommende Gedanken zu erkennen und durch spezielle Atem- und Konzentrationstechniken zu kontrollieren. Körper und Geist werden positiv beeinflusst, aufkommenden Belastungen wird entgegengewirkt.

### **416 Cornhole – Günter Reitz**

Cornhole, auch bekannt als *Bean Bag* oder *Sackloch*, ist ein Freizeitspiel, bei dem mehrere Spieler abwechselnd mit Mais gefüllte kleine Säcke auf eine angehobene Plattform mit einem Loch werfen. Bleibt ein Säckchen auf der Plattform liegen, ist ein Punkt erzielt, fällt ein Säckchen in das Loch, sind drei Punkte erzielt. Das Spiel ist vor allem in den USA populär, erfreut sich aber auch einer wachsenden Fangemeinde in Deutschland.

### **417 Fitnessapps & Co – Dr. Ronald Burger**

Rund 80% der Deutschen nutzen ein Smartphone. Fitnesstracker und Sportuhren sind man an vielen Handgelenken. Damit hat jeder die Möglichkeit sein Training und seine Gesundheit effizient zu protokollieren. Doch wo liegt der Nutzen? Welche Apps, Gadgets und vor allem Kennwerte machen hinsichtlich eines Trainings des Herz-Kreislaufsystems Sinn. Bitte entsprechendes Material wie Fitnessuhr, Handy oder Tablett mitbringen.

### **418 Gut zu Fuß – Prophylaxe typischer Sportverletzungen und Schäden am Fuß – Daniel Wegen**

Die meisten Sportler sind zu Fuß unterwegs und damit bedeutet eine Verletzung in dieser Region oft ein sofortiges Ausscheiden aus dem aktiven Sport. Ein Schaden würde sogar das frühzeitige Ende bedeuten. Der Workshop geht auf die Ursachen und Auswirkungen der häufigsten Sportverletzungen und –schäden am Fuß ein. Zudem werden direkt anwendbare Maßnahmen zur aktiven Prophylaxe gegen diese vermittelt.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16  
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **419 Das Online-Modul – Sportabzeichen - Alexander Smirnov**

Innerhalb SBR-Lokal.de ist ein neues Modul bereitgestellt, das nur dem Deutschen Sportabzeichen gewidmet ist. Hier werden die wichtigsten Funktionen und Voraussetzungen erklärt.

### **420 Rückenfit – Christine Wundrack**

Im Alltag vergessen wir oft, etwas für unseren Rücken zu tun. Mit einem regelmäßigen Training soll die körperliche Belastbarkeit gesteigert werden, um somit Rückenschmerzen vorzubeugen. Hier werden viele Übungen gezeigt, die in Alltag integriert werden können.

### **421 Slackline & Waveboard – Jojo Burgard**

Slackline ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. Ein Waveboard ist ein Skateboard-ähnliches Funsportgerät mit dem in gewissem Umfang das Fahrverhalten eines Snowboards oder eines Surfboards auf Asphalt nachgeahmt wird.

### **422 Laser Run Pagona Sonntag**

Laser-Run ist die spannende Abschlussdisziplin im Modernen Fünfkampf. Mittlerweile hat sich der Laser-Run zu einem eigenen Wettkampfformat entwickelt. Beim Schießen wird mit Laserpistolen in Serie auf einer mit Laserscheiben ausgestatteten Wettkampfstätte geschossen. Auf jede Schießserie folgen die Laufdistanzen.

## Workshop 14.30 Uhr – 17.45 Uhr

### **500 Athletiktraining - Udo Chandoni**

Gerade im Breitensport ist es wichtig, gesund, verletzungsfrei, leistungssteigernd und ganz besonders präventiv zu trainieren. In dieser Fortbildung werden Sie Grundlagen für eine gesunde Basis für alle Sportarten erlernen, erarbeiten und praktizieren. Praxis pur ist angesagt. Durch einfache Tests, die mit den Sportlern gemacht werden können, wird der Workshop optimal abgerundet.

### **501 Fit Boxing - Thorsten Kornatzki**

Fit Boxing ist das optimale Training für Kraft, Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit. Es ist vielfältig und macht Spaß. Dieser Anfängerkurs vereint die wichtigsten Grundlagen des Kickboxsports.

### **502 Fit und gesund durch turbulente Zeiten Ralf Hammerschmidt**

.....ist ein ganzheitlich gesundheitsorientiertes Konzept. Training, Ernährung und die Regeneration werden hier ausführlich beleuchtet, damit wir gesund und fit bleiben – auch in turbulenten Zeiten.

### **503 Aikido für Anfänger - Klaus Pietschmann**

Aikido ist ein Weg geistiger und körperlicher Schulung. Es ist kein Kampf und auch kein Wettbewerb, nur mit sich selbst. Die natürlichen Bewegungen mit der Harmonie der Technik fordert den ganzen Körper ausgiebig. Es kann auch noch im hohen Alter aktiv gelernt und ausgeübt werden.

### **504 Brain Fitness mit Yoga - Dagmar Völpel**

In diesem Workshop gibt es Impulse zum Thema „Stressbewältigung und geistige Fitness“. Viele Übungen zum Ausgleich der Gehirnhälften und für ein Mehr an geistiger Energie werden hier gezeigt. Meditation und Tiefenentspannung sowie viele Tipps für den Alltag sind ebenfalls Inhalte dieses Workshops.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16  
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **505 Yoga für mehr Energie - Helga Dick**

Die Akkus sind leer und Sie fühlen sich müde und ausgepowert? Dann sind Sie hier richtig. Ein Workshop zum Energieaufbau – der auch zum besseren Verständnis des menschlichen Energiehaushaltes beiträgt.

### **506 Gesunde und vollwertige Ernährung - Marina Engel**

Jeder Körper ist anders und hat andere Bedürfnisse an die Ernährung. Die Fortbildung gibt Aufschluss über Nahrungsmittelbedarf und was sich gut oder eher negativ auf den Körper auswirken kann. Übersäuerung und Entgiftung sind ebenfalls Themen dieses Workshops.

### **507 Funktionelles Schlingentraining - Klaus Schmidt**

Schlingentraining, ein immer noch aktueller Trend, der sich im Fitnessbereich erfolgreich durchsetzen konnte. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden Trainings- und Übungsformen erarbeitet und praktisch erlebt.

## **Workshop 16.15 Uhr – 17.45 Uhr**

### **600 Meditation und Achtsamkeit - Maria Giegerich**

Meditation und Achtsamkeit ist ein aktuelles Thema. Aber wie fange ich damit an? Hier gibt es eine erste kleine Einführung für Interessierte in Theorie und Praxis.

### **601 Wellness-Yoga - Silvia Sonntag**

Loslassen und einfach mal an nichts denken! Sich nur auf den Körper und die Atmung konzentrieren und die pure Entspannung erleben. Mentale Übungen entschleunigen die Gedanken und schenken Klarheit. Eine Yoga-Stunde für Körper, Geist und Seele.

### **602 Balance Workout - Felicitas Doff-Sotta-Bengel**

### **603 Pilates und Yoga - Andrea Wecker**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gute Körperhaltung sorgen sollen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeübt. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

### **604 Jumping Fitness - Ralph Schulze**

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Effizientes Training zu rhythmischer Musik. Spaß garantiert.

### **605 Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum - Ralph „Charly“ Alt**

Wie mache ich mein Vereinsjubiläum zu einem „bewegten“ Fest für die ganze Familie? Bei diesem Workshop werden Spiele aus den letzten 70 Jahren vom Bewegungsklassiker zum neuen Trendspiel. Zahlreiche Ideen werden hier vorgestellt. Spaß, Bewegung und Querdenken steht hier an erster Stelle.

### **606 Kinesiologie und Massagen zur Selbsthilfe - Antonia Lief**

Das Bindegewebe macht in der Fitnesswelt Schlagzeilen ohne Ende. Jeder predigt zu rollen, zu massieren, zu dehnen und zu drücken. Doch was steckt wirklich dahinter. Ein kritischer Blick auf die Welt der Faszien.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16  
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

## 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### 607 Mentaltraining - Markus Paquee

Im Sport wird immer klarer, dass neben der reinen sportlichen Leistung der Kopf eine immer entscheidendere Rolle spielt. Das Seminar soll Einblick geben in die Arbeitsweise eines Sport-Mentaltrainers. Vermittelt werden theoretische Kenntnisse sowie praktische Tipps zur konkreten Umsetzung im Trainingsalltag.

### 608 Körperwahrnehmung - Nicole Scheyer

Eine gute Körperwahrnehmung kann helfen, Spannungen frühzeitig zu erkennen und zielgerichtet gegenzusteuern. **Definition Wahrnehmung:** Unter Wahrnehmung verstehen wir die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und von uns selbst. **Definition Körperwahrnehmung:** Körperwahrnehmung ist das aktive Lenken der Aufmerksamkeit auf unser Körperinneres. Wenn uns die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung im Alltag verloren gegangen ist, können wir sie zurückholen. Hier werden gezielte Methoden gezeigt.

### 609 Klangschaalenmediation - Jeanette Thull

Geführte Körperreisen begleitet mit großem Gong- und diversen Klangschaalen lassen Heilungstöne durch das Energiesystem fließen. Dies begünstigt die Körperwahrnehmung und den Yin Yang-Ausgleich. Tiefe Entspannung führt zur inneren Mitte. Die TN aktivieren ihre Selbstheilungskräfte, sie starten wieder fit, aktiv und motiviert in den Alltag.

### 610 Denken mit Bewegung - Christoph Wölk

Körperlich fit und geistig aktiv zu sein, ist die Voraussetzung für optimales Wohlbefinden. Denken und Bewegen fördern nachweislich die kognitiven Fähigkeiten, das vernetzte Arbeiten beider Gehirnhälften. Deshalb sind Bewegungsübungen, die mit Denkaufgaben verknüpft sind, für jede Sportstunde eine sinnvolle Ergänzung.

### 611 Sturzprophylaxe - Christine Oehme-Gourgues

Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen. Vor allem im Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis: Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das aber ist falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen. Denn: Stürze können verhindert werden. Hier erhalten Sie hilfreiche Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Beweglichkeit im Alter erhalten können und Stürze vermeiden.

### 612 Zusatzstoffe – Notwendig oder vermeidbar? Was verschweigen uns die Etiketten – Kerstin Awan

Du bist verunsichert, welche Lebensmittel du kaufen sollst? Du fühlst dich von der Lebensmittelindustrie in die Irre geführt und getäuscht, der Blick in die Zutatenliste eines Lebensmittels verwirrt dich und du möchtest gerne wissen, was hinter den kompliziert klingenden Namen oder Nummern steckt? Vielleicht leidet auch jemand aus deinem Bekanntenkreis unter einer Lebensmittelunverträglichkeit? In diesem Seminar möchten wir dich durch den Dschungel der unterschiedlichen Lebensmittel führen und dir die gesunden, aber auch weniger gesunden Lebensmittel vorstellen. Zudem erfährst du wertvolle Fakten, die dir zuvor möglicherweise noch nicht bekannt waren.

### 613 Körperanalysesysteme und Ihr Nutzen fürs Training (Tanita) – Sergej Borkenhagen

Der Blick in den Körper mittels schwachem elektrischen Stromfluss. Dieser passiert den Körper und bietet anschließend Rückschlüsse auf die Körperzusammensetzung. Besonderheiten, Stärken, Schwächen können so mehr ins Auge fallen. Diese Betrachtung ergänzt die Ansicht von außen und hilft einen Gesamtblick auf den Athleten zu gewinnen. Der Workshop beinhaltet auch eine Messung für jeden Teilnehmer. Ziel soll es sein, die BIA Methode zu verstehen und Sportler, die so etwas durchgeführt haben und ihre Auswertung in den Verein mitbringen besser einordnen zu können.

---

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16  
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

# 12. ÜBUNGSLEITER-FORUM

## SAMSTAG, 10. AUGUST 2019, MÜLHEIM-KÄRLICH

---

### **614 Übungen zur Achtsamkeit im Sport - Wolfgang Holzmann**

Der Kurs beginnt mit angeleiteten Konzentrationsübungen und Ritualen zur Begrüßung sowie einer kleinen Eingangsmeditation. Danach werden Techniken zur Konzentration, Atmung und Bewegung zur Körperwahrnehmung und Energiegewinnung aus den asiatischen Kampfkünsten geschult. Den Abschluss dieses Achtsamkeitsteils bilden herausfordernde Übungen, welche die mentale Fitness fordern und zusätzlich die Sinne schulen.

### **615 Cornhole - Günther Reitz**

Cornhole, auch bekannt als *Bean Bag* oder *Sackloch*, ist ein Freizeitspiel, bei dem mehrere Spieler abwechselnd mit Mais gefüllte kleine Säcke ([Bean Bags](#)) auf eine angehobene Plattform mit einem Loch werfen. Bleibt ein Säckchen auf der Plattform liegen, ist ein Punkt erzielt, fällt ein Säckchen in das Loch, sind drei Punkte erzielt. Das Spiel ist vor allem in den [Vereinigten Staaten](#) populär, erfreut sich aber auch einer wachsenden Fangemeinde in [Deutschland](#).

### **616 Fitnessapps & Co - Dr. Ronald Burger**

Rund 80% der Deutschen nutzen ein Smartphone. Fitnesstracker und Sportuhren sind man an vielen Handgelenken. Damit hat jeder die Möglichkeit sein Training und seine Gesundheit effizient zu protokollieren. Doch wo liegt der Nutzen? Welche Apps, Gadgets und vor allem Kennwerte machen hinsichtlich eines Trainings des Herz-Kreislaufsystems Sinn. Bitte entsprechendes Material wie Fitnessuhr, Handy oder Tablett mitbringen.

### **617 Soweit die Füße tragen – funktionelle Anatomie und Biomechanik - Daniel Wegen**

Ein grundlegendes Verständnis der Anatomie und Biomechanik ist die Voraussetzung für das Verständnis sportlicher Leistungsfähigkeit. Der Workshop vermittelt neben der strukturellen auch die funktionelle Anatomie der Füße. Durch diese Kenntnisse lassen sich konkrete Trainingsempfehlungen für den Breitensport ableiten.

### **618 Basische Ernährung / Basefood - Christine Wundrack**

Basische Ernährung liegt im Trend. Sie spielt eine wichtige Rolle in der Alternativmedizin. Sie fußt auf der Überzeugung, dass der körpereigene Basen-Säure-Haushalt gestört wird. Rheuma, Osteoporose, chronische Müdigkeit und Übergewicht können die Folge sein. Hier bekommst Du einen Einblick, was dahinter steckt.

### **619 Slackline & Waveboard – Jojo Burgard**

Slackline ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. Ein Waveboard ist ein skateboard-ähnliches Funsportgerät mit dem in gewissem Umfang das Fahrverhalten eines Snowboards oder eines Surfboards auf Asphalt nachgeahmt wird.

### **620 Laser Run - Pagona Sonntag**

Laser-Run ist die spannende Abschlussdisziplin im Modernen Fünfkampf. Mittlerweile hat sich der Laser-Run zu einem eigenen Wettkampfformat entwickelt. Beim Schießen wird mit Laserpistolen in Serie auf einer mit Laserscheiben ausgestatteten Wettkampfstätte geschossen. Auf jede Schießserie folgen die Laufdistanzen.

---

#### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16  
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de