

**PRAXIS – FACHTAG „GESUND ÄLTER WERDEN BEWEGT“**  
**23. NOVEMBER 2019**



**PROGRAMM**

**REFERENTINNEN:**

**SONJA HERGERT**



Sportwissenschaftlerin M.A.  
Physiotherapeutin  
Fascial Fitness Trainerin  
Personal Trainerin  
Mind Body Instructorin  
Rückenschulleiterin u.A.  
Nordic Walking Basic Instructor

**ANNETT SUCHLA-VAN DORTMONT**



Ballettausbildung  
Lizenzierter Aerobic-Instructor  
Aquafitness-Diplom  
Rückenschulleiterin  
zertifizierte Yogalehrerin

**Sporthalle Badstraße**  
**63179 Obertshausen**

**23. November 2019**  
**Beginn: 9:30 Uhr**  
**Ende: 16:15 Uhr**

**Kontakt:**  
**Miriam Seib**  
**mseib-of@lsbh.de**

**9:30 – 10:00 UHR**

**BEGRÜßUNG UND GEMEINSAMES WARM - UP**

**10:00 – 11:15 Uhr**

**FIT UND MOBIL MIT DEM REDONDOBALL® PLUS – SONJA HERGERT**

Der Redondoball® Plus bietet durch seinen Durchmesser von ca. 38cm eine Vielfalt an neuen Möglichkeiten der Übungsgestaltung. Deutlich kleiner als ein Sitzball, eignet er sich bestens für eine Vielzahl an Ausgangspositionen, die gerade für ältere Menschen ein angstfreies Bewegen ermöglichen. Auch Schwung- und Mobilisationsübungen lassen sich durch diese „mittlere Größe“ hervorragend umsetzen, so dass auch aktuelle Aspekte des Faszientrainings und des modernen Rückentrainings mit dem Redondoball® Plus umgesetzt werden können.

**GESUNDE KNOCHEN UND GELENKE DURCH PILATES – ANNETT SUCHLA-VAN DORTMONT**

Dich erwartet ein Ganzkörpertraining im Stand und auf der Matte. Die Pilatesübungen verbessern die Haltung, die Körperwahrnehmung, die Dehnfähigkeit sowie Elemente aus dem propriozeptiven Training. Erlebe diese Vermischung, denn Deine Knochen und Gelenke haben ein Wellnessprogramm gebucht.

ALTERS



**11:30 – 12:45 Uhr**

**BEWEGTES GEDÄCHTNISTRaining FÜR „BEST AGERS“ – SONJA HERGERT**

In diesem Workshop lernst du auf spielerische Weise Übungen mit und ohne Materialien kennen, die die Gedächtnisleistung verbessern. Durch kognitive Aufgaben in Verknüpfung mit Bewegungen und Wahrnehmungsübungen wird das Gehirn aus seiner „Komfortzone“ herausgekitzelt und muss so neue Lösungen für unerwartete Anforderungen finden. Gerade Erwachsene und Senioren können durch das Einbauen solcher Übungen in ihr Bewegungsprogramm ihre geistigen Fähigkeiten für den Erhalt ihrer Alltagskompetenzen trainieren.



**HOCKER TRIFFT REDONDOBALL® PLUS - ANNETT SUCHLA-VAN DORTMONT**

Der Redondoball® Plus ist ein Zusatzgerät der besonderen Vielfalt. Wir nutzen ihn im Sitzen. Eine Verbindung mit Gymnastik und Koordination runden die Einheit ab. So wird das kognitive Denkvermögen angeregt und verbessert.

**12:45 – 13:30 UHR PAUSE**

**13:30 – 14:45 Uhr**

**HERZ-KREISLAUFTRAINING - SPIELERISCH GESTALTET – SONJA HERGERT**

Der Workshop bringt neue Ideen, wie ein Ausdauertraining in der Halle abwechslungsreich und vor allem mit Spaß gestaltet werden kann. Gerade bei sehr heterogenen Gruppen, wie es beim Training mit Älteren oft der Fall ist, bieten die hier vorgestellten Spiele die Möglichkeit einer individuellen Belastungssteuerung.

**RÜCKENREISE THERABAND – ANNETT SUCHLA-VAN DORTMONT**

Der Klassiker, das Theraband, ist beliebt und flexibel. Eine ständige Reizsetzung der Rückenmuskeln wird begrüßt, um Schmerzen vorzubeugen und den Muskeltonus aufrecht zu halten. Das Theraband als Zusatzgerät ermöglicht viele Bewegungsrichtungen auszuführen.

**15:00 – 16:15 Uhr**

**NEUE BEWEGUNGSIMPULSE RUND UM DEN RÜCKEN – SONJA HERGERT**

Modernes Rückentraining geht weit über das übliche Kräftigen und Dehnen bestimmter Muskeln hinaus. Hier fließen Elemente aus dem Faszientraining, dem Mobilitytraining und der Spiraldynamik mit ein, um einen geschmeidigen und belastbaren Haltungs- und Bewegungsapparat zu erschaffen. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden die Stunde ab.

**SANFTES YOGA HILFT! – ANNETT SUCHLA-VAN DORTMONT**

...als Entschleunigung. Sanfte Asanas (Körperstellung) erreichen eine gute Umsetzung. Wir mobilisieren, kräftigen, dehnen und fühlen uns pudelwohl. Atemübungen (Pranayama) fließen ein und bauen Stress ab bzw. stärken das Immunsystem. Ebenso ist die PME (Progressive Muskel Entspannung) eine Form der Muskelkontraktion und Entspannung für Jeden.

HERZ  
RÜCKEN  
YOGA