

## **PRAXIS – FACHTAG „GESUND ÄLTER WERDEN BEWEGT“ 25. FEBRUAR 2023 IN OBERTSHAUSEN**

### **LIEBE SPORTFREUNDE\*INNEN,**

gerne möchten wir Sie zu unserem Praxis-Fachtag „Gesund älter werden bewegt“ am Samstag, 25. Februar 2023 in die Rodauhalle in Obertshausen einladen.

Wir haben für Sie ein Programm zusammengestellt, dass Sportler\*innen einen Einblick und besonders Übungsleiter\*innen neue Impulse für das Training im Bereich Gesundheitssport mit Erwachsenen und Älteren geben soll. Die Teilnahme am Fachtag kann zur Verlängerung der Übungsleitung-C und B-Lizenz mit 8 LE anerkannt werden.

Die Kosten betragen 30 Euro (Fachtag, Getränke und kleiner Imbiss) pro Teilnehmer\*in, die nach der Zusage auf das Konto DE29 5065 2124 0135 2454 39 des Sportkreises Offenbach einzuzahlen sind.

### **WIR FREUEN UNS, WENN SIE DABEI SIND!**

- WAS?** Praxis-Fachtag „Gesund älter werden bewegt“
- WANN?** Samstag, 25. Februar 2023 von 9:00 – 16:00 Uhr
- Wo?** Rodauhalle (Rodaustraße 5, Obertshausen-Hausen)
- WER?** Übungsleiter\*innen, Sportler\*innen und Interessierte
- Mitbringen?** Eine Gymnastikmatte pro Teilnehmer\*in und rutschfeste Socken oder Schläppchen sind selbst mitzubringen.
- WIEVIEL?** Die Teilnahmegebühr beträgt 30 Euro und ist vorab auf das Konto des Sportkreis Offenbach e.V. zu überweisen:  
DE29 5065 2124 0135 2454 39, Sparkasse Langen-Seligenstadt
- WIE?** Anmeldungen bitte bis 10. Februar 2023 an Antonia Polland,  
[info@sportkreis-offenbach.de](mailto:info@sportkreis-offenbach.de) oder per Post an Sportkreis  
Offenbach e.V., Offenthaler Str. 75, 63128 Dietzenbach

OBERTSHAUSEN

## ANMELDUNG ZUM PRAXISFACHTAG AM 25. FEBRUAR 2023

<b>Name, Vorname:</b>
<b>Straße:</b>
<b>PLZ und Ort:</b>
<b>Telefon:</b>
<b>Email:</b>
<b>Geburtsdatum:</b>
<b>Verein:</b>

### **FOLGENDER ABLAUF IST GEPLANT:**

<b>9:00 – 9:15 Uhr</b> Begrüßung
<b>9:15 – 11:00 Uhr</b> Mind Body Fitness für Best Agers
<b>11:00 – 11:15 Uhr</b> Kleine Kaffeepause
<b>11:15 – 13:00 Uhr</b> Beckenbodentraining ganzheitlich betrachtet
<b>13:00 – 13:45 Uhr</b> Mittagspause
<b>13:45 – 15:45 Uhr</b> Entspannte Schultern – freier Kopf
<b>15:45 – 16:00 Uhr</b> Verabschiedung und Feedback

*Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich am Praxisfachtag an. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten für die Teilnahme gespeichert und entsprechend verarbeitet werden. Mir ist bewusst, dass an diesem Tag Fotos für die Berichterstattung und Dokumentation des Projekts „Gesund älter werden bewegt“ aufgenommen werden.*

*Datum und Ort*

*Unterschrift*

SPORTSPES

### Mind Body Fitness

Mind Body Fitness vereint fernöstliche und westliche Elemente zu einem ganzheitlichen Training für Körper, Geist und Seele. Die einzelnen Abschnitte einer Mind-Body Stunde lassen sich hervorragend auf die Bedürfnisse und Zielsetzungen eines Trainings der älteren Zielgruppe anwenden und bieten neue Impulse für deine Kurse.

### Entspannte Schultern – freier Kopf

Um Verspannungen, Schmerzen und neuromuskulären Dysfunktionen der Schulter-Nacken-Region entgegenzuwirken ist ein multifunktionaler Ansatz nötig, um nachhaltige Verbesserungen zu erreichen. Mit Elementen aus dem Faszientraining, Imaginationstechniken, verschiedenen Mobilisations- und Entspannungstechniken und Face Yoga sorgen wir für Stoffwechsellanregung, verbessertes neuromuskuläres Gleichgewicht und Schmerzreduktion.

### Beckenbodentraining ganzheitlich betrachtet

In Theorie und Praxis beleuchtet dieser Workshop das Thema Beckenbodentraining einmal aus ganz neuen Perspektiven. Beginnend bei der Ausrichtung und Ansteuerung des Fußes, dessen Statik mit entsprechender Gewölbebildung sich aktivierend auf den Beckenboden auswirkt, wird ein Bogen über Elemente aus fernöstlichen Techniken, wie z.B. der Chakrenlehre oder bestimmten Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen geschlagen, die den Beckenboden auf energetischer und feinstofflicher Ebene stärken können.

SPORTS