

Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus

Fortbildung im Gesundheitssport 2019

„Aktiv und Gesund“ 16 LE

Functional-Training für Best Ager + Faszientraining mit Fokus auf die inneren Organe, den Rücken und die Mobilität

Veranstaltungsort: Bad Homburg , Jugendgästehaus am Mühlberg
Beginn: Samstag 02.11.2019 09:00 – 19:00 Uhr
Ende: Sonntag 03.11.2019 09:00 – 14:30 Uhr
Kosten: € 135,00 mit Übernachtung und Verpflegung
€ 95,00 mit Verpflegung
Meldeschluss: 15. Oktober 2019
Anmeldung: Geschaeftstelle@turngau-feldberg.de
gesundheitsport@turngau-feldberg.de

Referentin: Antje Hammes

Functional-Training für Best Ager

Functional Training ist für jeglichen Bereich des Sports ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Im Leistungs- und Fitnesssport wird es schon seit längerem zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe und effektives Ganzkörpertraining eingesetzt.

Aber gerade der Gesundheitssport und Sport für Ältere profitiert von einem gezielt und effektiv eingesetzten Training der tiefliegenden, gelenkstabilisierenden Muskulatur sowie der sensomotorischen Fähigkeiten. Es kommt zu einer Verbesserung des Bewegungsablaufs und der Alltagsnahen Kraft. Der Alltag kann auf diese Weise ökonomischer und gelenksschonender gestaltet werden. Der eigene Körper wird besser und positiver wahrgenommen.

Dieser Fortbildungsteil gibt in Theorie und Praxis einen vertiefenden Einblick in das Thema Rumpf- und Gelenkstabilisations-Training, Kondition und Training der alltagsnahen Kraft. Es wird aufgezeigt wie das Training in den unterschiedlichen Übungsstunden zeitgerecht zum Einsatz kommen kann. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse werden vorgestellt und erläutert. Wir werden neben den Body Weight Übungen auch Materialien wie Gewichte, Bälle und Bänder einsetzen

Ein wissenschaftlicher Tag für alle diejenigen, die mehr über das interessante Gebiet des Functional-Trainings erfahren wollen.

Faszientraining mit Fokus auf die inneren Organe, den Rücken und die Mobilität

In der Sport- und Trainingswissenschaft tut sich was. Trainierte man zu Beginn der Fitnesswelle Muskeln noch vorrangig isoliert, so entdeckte man später, dass ein Training in Muskelketten sehr hilfreich sein kann. Dann kam als Ergänzung die Tiefenmuskulatur hinzu, nun integrieren wir ganze Faszienetze. Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft konnten nachweisen, dass unser alles verbindende Faszienewebe eine entscheidende Rolle sowohl in Sport und Leistungssport als auch in der Therapie spielt. Es hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gelenke und die umgebenden Strukturen wie Muskeln, Gefäße, Lymphe etc.. Aber auch unsere inneren Organe, wie unser Verdauungsorgan, unsere Beckenorgane, unser Atemsystem, das Immunsystem etc. sind ebenfalls in diesem allumfassenden Netz eingeschlossen. So können ungünstige Spannungsverhältnisse sich negativ auf unsere Organe auswirken und umgekehrt. Dies kann durch unterschiedliche Übungen oder durch Kombination mit den Rollen und Kugeln wunderbar durch gezielte Übungen oder Variationen von schon Bekannten positiv beeinflusst werden.

Lassen Sie sich inspirieren von diesen spannenden Themen.

Fachbereich Fitness und Gesundheit Gudrun Reuter