

13. Sächsische Gesundheitssportakademie

25. Mai 2019



1. Block

10:00-11:30 Uhr

Workshop	Places	Name
----------	--------	------

Physio Gym	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	

Movement Preps für Läufer	1	
	2	

PowerRobic	1	
	2	

Smovey Training	1	
	2	

2. Block

11:45-13:15 Uhr

Workshop	Places	Name
----------	--------	------

BBP	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

Franklin-Methode & Aktivierung tiefer Rückenmuskeln	1	
	2	
	3	
	4	

Smovey Walking	1	
	2	
	3	
	4	

13. Sächsische Gesundheitssportakademie

25. Mai 2019



3. Block

14:15-15:45 Uhr

Workshop	Places	Name
----------	--------	------

Complete Body Workout	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	

Gute Atmung für einen bewegten Rücken	1	
	2	

Functional Outdoor Training	1	
	2	

4. Block

16:00-17:30 Uhr

Workshop	Places	Name
----------	--------	------

Yoga & die Franklin-Methode	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	

Move & Release mit den FASZIO Bällen	1	
	2	

Towel Fit	1	
	2	

Wirbelsäulengymnastik	1	
	2	

Workshopbeschreibungen/Workshop description

WS 1.1 PowerRobic®

PowerRobic® - das neue Group Fitness Programm zu den Hits der 90er Jahre.

PowerRobic® klingt kraftvoll, energiegeladen und kommt kultig daher. PowerRobic® ist ein neuartiges hochintensives Power Workout – Made in Sachsen. Das Format verbindet Musik der 90er Jahre mit einem auf den Beat perfekt abgestimmten Ganzkörperworkout. Neben Warm-up und Cool-down umfasst die PowerRobic® Stunde auch Kraft- und Cardiophasen sowie Floorwork.

PowerRobic® - the new Group Fitness program to the hits of the 90s. PowerRobic® sounds powerful, energetic and iconic. PowerRobic® is a novel high-intensity power workout - made in Saxony. The format combines music of the 90s with a full body workout perfectly adapted to the beat. In addition to warm-up and cool-down, the PowerRobic® class also includes strength and cardio phases as well as floorwork.

Referentin: Susann Küttner
Aerobic Group Fitnesstrainerin seit über 13 Jahren,
Begründerin, LEAD-Presenterin & Mastertrainerin bei PowerRobic®

WS 1.3 SmoveyTraining

Bei den Smoveys handelt es sich um zwei gerippte Plastikschläuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen angenehm vibrierenden Effekt, der die Tiefenmuskulatur aktiviert, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen kann. In diesem Workshop stellen wir Ihnen die kleinen grünen Powerringe vor. Wir schwingen gemeinsam, so dass jeder beim Training die Wirkung der Smovey erspüren kann. Für das Training mit Smovey sind keine Voraussetzungen erforderlich. Selbst mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen spricht nichts gegen eine Teilnahme. Erleben Sie die Vielseitigkeit von Smovey.

The Smoveys are two ribbed plastic tubes, each with four free-running steel balls. These provide a pleasant vibrating effect that activates the deep muscles, promotes fat burning and at the same time can release tension. In this workshop we introduce you to the little green power rings. We swing together, so that everyone can feel the effects of the Smovey during training. There are no prerequisites for training with Smovey. Even with health impairments, nothing speaks against participation. Experience the versatility of Smovey.

Referent: Thomas Heise
smoveyINSTRUCTOR

WS 1.4 Physio Gym

Physio Gym ist ein von Andi Goller entwickeltes Schulungskonzept, welches vor allem orthopädische Erkrankungen der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule sowie Aspekte einer gesunden Haltung und mobiler Gelenke thematisiert und eine sinnvolle Übungs-zusammenstellung für den Kursbereich bietet. Schwerpunkt des Workshops liegt dabei auf der Brustwirbelsäule.

Physio Gym is a training concept developed by Andi Goller, which mainly focuses on orthopedic diseases of the lumbar, thoracic and cervical spine as well as aspects of a healthy posture and mobile joints and offers a useful exercise composition for the course area. The focus of the workshop is on the thoracic spine.

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker,
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 1.7 Movement Preps für Läufer

Bei diesem Workshop dreht sich alles ums Laufen. Auch oder gerade für Läufer sind eine gute Rumpf- und Stützmuskulatur wichtig, sowie gut trainierte Beckenmuskeln, um Überlastungsschäden oder Verletzungen zu vermeiden. Leider sind diese bei einem Großteil der Läufer eher „schlecht als recht“ ausgebildet, denn nicht nur sportartspezifische Anforderungen verlangen unserem Bewegungsapparat einiges ab. Vor allem unser Bewegungsverhalten im Alltag führt häufig dazu, dass wir uns nicht mehr ökonomisch bewegen. In diesem Workshop stellen wir ihnen Übungen und Strategien vor, mit denen Sie Ihr Training noch effektiver, energieeffizienter und gelenkschonender machen – nicht nur für Läufer.

Movement Preps for runners

This workshop is all about running. Also, or just for runners, good trunk and support muscles are important, as well as well-trained pelvic muscles to avoid overload damage or injury. Unfortunately, these are for a majority of runners rather "bad than right" trained, because not only sport-specific requirements demand a lot from our musculoskeletal system. Above all, our physical activity in everyday life often means that we no longer move economically. In this workshop, we will introduce you to exercises and strategies that will make your training even more effective, energy-efficient and joint-friendly - not just for runners.

Referent: Tell Wollert
Diplomsportlehrer für Prävention, Therapie und
Rehabilitation, Personal Trainer, Rückenschullehrer, Nordic Walking Trainer

WS 2.4 BBP

...funktionell und effektiv! „Bauch, Beine, Po“ ist nach wie vor ein Renner im Verein und Studio. Das Kraftausdauertraining kräftigt die drei großen Muskelpartien und bringt Sie in Form. Erleben Sie hier eine Kursstunde voller neuer Ideen und bewährter Classics.

.. functional and effective! "Belly, Legs, Butt" is still a hit in the club and studio. The strength endurance training strengthens the three large muscles and brings you in shape. Experience a class lesson full of new ideas and proven classics.

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker,
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 2.5 Franklin-Methode® & Aktivierung tiefer Rückenmuskeln

Die Franklin Methode® verbindet Imaginationen, bewegte Anatomie und Eigenwahrnehmung zu einem Bewegungserlebnis. Dieser Workshop befasst sich mit der Aktivierung der autochthonen Rückenmuskeln und geht der Frage nach, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen und welche tiefen Rückenmuskeln dazu bewegt werden müssen. Diese wirksame Haltungsschulung führt zu einem neuen Verständnis der Wirbelsäule. Anhand von kleinen Bewegungsimpulsen, die sofort in den Alltag integriert werden können, erspüren Sie die positiven Auswirkungen auf Ihren Rücken.

Franklin-Methode® & activation of the deeper back muscles

The Franklin Method® combines imagination, moving anatomy and self-perception into a movement experience. This workshop addresses the activation of the autochthonous back muscles and explores which joints determine the alignment of the spine and which deep back muscles need to be moved. This effective posture training leads to a new understanding of the spine. Using small impulses of movement that can be immediately integrated into everyday life, you can feel the positive effects on your back.

Referentin: Christiane Maneke
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin,
Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®,
Pilatestrainerin

WS 2.7 Smovey Walking

Bei den Smoveys handelt es sich um zwei gerippte Plastikschläuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. **Smovey Walking** ist dabei genau so einfach wie das normale Gehen. Selbst ohne die Smovey Ringe in der Hand, bewegen wir Menschen die Arme im Rhythmus der Beine. Die Smovey verstärken jedoch diese natürliche Schwingbewegung. Durch das Schwingen und die Vibration wird zudem der komplette Oberkörper mit trainiert. Dazu bewegen wir uns an frischer Luft – ganz ohne große Anstrengung, aber mit viel Spaß.

The Smoveys are two ribbed plastic tubes, each with four free-running steel balls. Smovey walking is just as easy as normal walking. Even without the Smovey rings in our hands, we move people's arms to the rhythm of their legs. The Smovey, however, reinforce this natural swinging motion. By swinging and vibration, the entire upper body is also trained. To do this, we move in the fresh air - without much effort, but with a lot of fun.

Referent: Thomas Heise
smoveyINSTRUCTOR

WS 3.4 Complete Body Workout

In diesem Workshop erleben Sie ein modernes und effektives Ganzkörpertraining für den Groupfitness Kursbereich. Übungsvariationen an Steps und mit Hanteln sorgen für Abwechslungsreichtum – auch in Ihrem Kurs!

In this workshop, you will experience a modern and effective total body workout for the group fitness course area. Exercise variations on steps and with dumbbells provide plenty of variety - also in your course!

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker;
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 3.5 Gute Atmung für einen bewegten Rücken

Die Franklin Methode® arbeitet mit Imaginationen, erlebter Anatomie und Wahrnehmung. Dieser Workshop zeigt, wie mit einfachen Bewegungsimpulsen die Atmung verbessert sowie Brustkorb und Rücken beweglicher gemacht werden können. Dies ist v.a. bei Krankheitsbildern wie z.B. bei Asthma, Bronchialproblematiken wichtig. Eine gute Atmung führt zur Entspannung von Körper, Geist und Seele. Ein beweglicher Brustkorb lindert außerdem Schulter-, Nacken- und Rückenproblematiken. Erleben Sie durch einfache Bewegungsübungen ein neues Gefühl für Ihren Rücken, den Brustkorb und ihre Atmung.

Good breathing for a moving back

The Franklin Method® works with imaginations, experienced anatomy and perception. This workshop shows how simple movement impulses improve breathing and make the ribcage and back more flexible. This is v. A. in diseases such. important in asthma, bronchial problems. Good breathing leads to the relaxation of body, mind and soul. A flexible rib cage also relieves shoulder, neck and back problems. Through simple exercises, experience a new sensation for your back, chest, and breathing.

Referentin: Christiane Maneke
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin,
Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®,
Pilatestrainerin

WS 3.7 Functional Outdoor

Sich draußen zu bewegen, dabei die Natur zu erleben und zu genießen, sowie seinen Körper zu trainieren, kann wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Die wohltuende Wirkung von Outdoor Training ist bekannt. Dementsprechend werden wir auch in diesem Workshop aktiv. Zunächst werden wir den grundlegenden Aufbau und den Ablauf einer funktionellen Trainingseinheit, die in der Natur stattfindet, näher anschauen, bevor wir dann variationsreiche Workout-Formen für die jeweilige Trainingsphase mit einem Trainingspartner durchführen. Im Fokus steht vor allem, dass Übungen gezeigt werden, die man individuell an das jeweilige Leistungsniveau der Teilnehmenden anpassen kann. Ebenfalls wird das Umfeld des Trainingsortes mit in die Praxis einfließen. Sie dürfen gespannt sein.

Moving outside, experiencing and enjoying nature, and exercising your body can make a significant contribution to improving your quality of life. The soothing effects of outdoor training are well known. Accordingly, we will also be active in this workshop. First, we will take a closer look at the basic structure and sequence of a functional training session that takes place in nature, before we then undertake a variety of workout forms for each training phase with a training partner. The main focus is on demonstrating exercises that can be adapted individually to the respective performance level of the participants. Also, the environment of the training location will be incorporated into the practice. You may be curious.

Referent: Daniel Schuffenhauer

M.Sc. Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Präventions-,
Rehabilitations- und Fitnesssport, Personal Training A-Lizenz, Athletik-Trainer A-
Lizenz, Functional Trainer A-Lizenz, Neuroathletic-Coach Level 1

WS 4.1 Move & Release mit den FASZIO® Bällen

Rollst Du noch oder bewegst Du Dich schon? Die FASZIO® Bälle sind ein ideales Zusatzgerät. In diesem Workshop erleben Sie, wie die FASZIO® Bälle vielseitig für Bewegung und als Lösungstechnik eingesetzt werden. Mit Hilfe von Balanceübungen lässt sich die Geschmeidigkeit verbessern, durch Schnellkraftübungen die Elastizität. Ergänzend dazu werden verklebte Areale oder Strukturen im Körper individuell ausgerollt. Die FASZIO® Bälle – Allrounder mit unendlicher Vielfalt!

Move & Release with the FASZIO® balls

Are you still rolling or are you already moving? The FASZIO® balls are an ideal accessory. In this workshop you will experience how the FASZIO® balls are used in a variety of ways for movement and as a solution technique. With the help of balance exercises, suppleness can be improved, while elastic exercises can be improved by speed exercises. In addition, glued areas or structures in the body are rolled out individually. The FASZIO® balls - all-rounder with infinite variety!

Referentin: Franziska Wulff
FASZIO® Referentin Themenbereich Fitness,
Lizenzierte DTB- & Group Fitness Trainerin: deepWork, Fight, Step, Aerobic,
Personal Trainerin (IFAA)

WS 4.3 Towel Fit

Von einfachen Übungen mit Handtuch bis zu einem intensiveren Low-Impact-Training – in diesem Workshop lernen Sie das Handtuch als Trainingsmittel kennen. Ganz ohne Geräte oder schwere Hanteln zeigen wir Ihnen, als Übungsleiter für Ältere, Rückenschullehrer oder Fitnesstrainer wie Sie Ihre Übungsprogramme abwechslungsreicher gestalten können. Zwei bis drei Schweißtropfen auf der Stirn bleiben bei Towel Fit nicht aus. Doch ist es nicht praktisch, dass Sie Ihr Handtuch dann nicht erst suchen müssen?

From simple exercises with a towel to a more intensive low-impact training - in this workshop you will get to know the towel as a training tool. Without any equipment or heavy dumbbells, we will show you how to make your exercise programs more varied as an exercise leader for older people, back school teachers or fitness trainers. Two to three sweat drops on the forehead are not lacking in Towel Fit. But is not it practical that you do not have to search for your towel first?

Referentin: Sarah Lorenz
M.A. Sportwissenschaft und Ernährung

WS 4.4 Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik entwickelt sich ständig weiter. Von Einflüssen aus Pilates, Yoga, Functional Training und Faszienfitness geprägt, wird jetzt auch immer stärker das Mobility Training integriert. Erleben Sie eine fließende und moderne Kursstunde, bei der der Rücken im Fokus steht. Sie gewinnen zudem viele neue Ideen für die Umsetzung in ihren eigenen Kursstunden oder Trainingseinheiten.

Spine gymnastics

Spine gymnastics is constantly evolving. Influenced by Pilates, Yoga, Functional Training and Fascia fitness, Mobility Training is now increasingly being integrated. Experience a fluid and modern class with your back in focus. They also gain many new ideas for implementation in their own class or training sessions.

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker;
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 4.5 Yoga und die Franklin-Methode®

Yoga und die Franklin-Methode® haben viele Berührungspunkte. Dieser Workshop zeigt, wie die Franklin-Methode® und deren Hilfsmittel vorbereitend oder unterstützend sehr effizient und effektiv in Yogastunden oder in die eigene Yogapraxis eingebaut werden können.

Yoga and the Franklin Method

Yoga and the Franklin Method® have many points of contact. This workshop will show how the Franklin Method® and its tools can be installed in yoga classes or in one's own yoga practice in a very efficient and effective manner, either preparatory or supportive.

Referentin: Nicole Ohme
dipl. Tänzerin, zertifizierte Yogalehrerin,
Bewegungspädagogin der FRANKLIN-Methode® Level 1