

## REFERENT\*INNEN

### ANDREA ROTH



z.Z. in Ausbildung zur Bewegungspädagogin nach der Lehrweise und dem System Chladek®, DTB-Ausbilder Diplom; Lizenzierte C-Trainerin Fitness und Gesundheit, Gymnastik und Tanz, Aerobic; Choreographie Diplom des Schweizerischen Turnverbandes STV und Berufsverband für Gesundheit und Bewegung

BGB, B-Lizenzen Herz-Kreislauf-Training, Haltung und Bewegung, Sport in Herzgruppen; Pilates-Trainerin u. v. m.; hauptamtlich beschäftigt beim Mombacher Turnverein; Referentin für diverse Sportbünde.

### HEIKE WENDLER-GOETHE



Lizenzierte C-Trainerin Fitness und Gesundheit; B-Lizenzen Sport in Herzgruppen, Orthopädie, Herz-Kreislauf Training und Sport im Ganztage; DTB 4XF Functional Training Coach; Mobility Coach; DTB Instructor 4XF CrossTraining; DTB Instructor 4XF Outdoor FitCamp; DTB Kursleiter Entspannungstechniken; langjährige Trainer

C-Tätigkeit im Judo; hauptamtliche Trainerin im Mombacher Turnverein.

## KOOPERATIONSPARTNER



## ANMELDUNG

Die Zuordnung zu den Arbeitskreisen erfolgt ausschließlich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Bitte melden Sie sich bis spätestens 05.03.2021 über das Veranstaltungportal des Sportbundes Rheinhessen unter [www.sportbund-rheinhessen.de](http://www.sportbund-rheinhessen.de) an. Spätere Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.

Jede\*r Teilnehmer\*in erhält bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung eine Anmelde- und Arbeitskreisbestätigung.

## KOSTEN

Pro Arbeitskreis	10,00 €
für 3 Arbeitskreise	25,00 €

Der Teilnehmerbeitrag wird per Lastschrift vom angegebenen Konto eingezogen. Eine Abmeldung ist bis zum 08.03.2021 möglich, allerdings wird eine Stornogebühr von 10,00 € fällig. Bei einer späteren Abmeldung oder bei Nichterscheinen kann die Teilnehmergebühren nicht zurückerstattet werden.



## ANMELDUNG ZU ALLEN VERANSTALTUNGEN:

unter: [www.sportbund-rheinhessen.de](http://www.sportbund-rheinhessen.de)

## IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportbund Rheinhessen, Rheinallee 1, 55116 Mainz,  
T. 06131.2814204, [info@sportbund-rheinhessen.de](mailto:info@sportbund-rheinhessen.de),  
[www.sportbund-rheinhessen.de](http://www.sportbund-rheinhessen.de)

v.i.S.d.P.: Lena Hornberger

Redaktion: Geschäftsstelle des Sportbundes Rheinhessen

# TAGESSPECIAL

Fitness, Gesundheit & Tanz

SAM2021-SB-05

13.03.2021 - Digital



SPORTBUND  
Rheinhessen

# FITNESS, GESUNDHEIT & TANZ

SAM2021-SB-05

Als Ersatz für unsere Lehrtagung veranstalten wir in 2021 vier Tagesspecials unter dem Motto „Sport-Ideen für alle“. Vier Samstage mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten und jeweils sechs Arbeitskreisen à 90 Minuten sind vorbereitet. Sollten wir aufgrund der Corona-Pandemie keine Präsenzveranstaltungen durchführen können, werden wir versuchen, die Angebote als WEB-Arbeitskreise online anzubieten.

Das erste Tagesspecial findet zum Thema „Fitness, Gesundheit & Tanz“ statt, denn unter Fitness wird im Allgemeinen körperliches und geistiges Wohlbefinden verstanden. Das Wohlbefinden wiederum hängt in sehr starkem Maße mit unserer Gesundheit zusammen. Wer körperlich und geistig gesund ist, fühlt sich wohl und glücklich. Und jetzt kommt der dritte Begriff ins Spiel, denn Tanz ist ein Ausdruck für Freude und wer sich freut ist glücklich. Dieses Tagesspecial gibt Übungsleiter\*innen und Interessierten die Möglichkeit, sich in den genannten Bereichen fortzubilden.

Alle Teilnehmer\*innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung. Die Teilnahme am Tagesspecial wird pro Arbeitskreis mit 2 LE als Fortbildungsmaßnahme zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz Breitensport und Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention anerkannt.

**Termin:** 13.03.2021, 10:00 – 15:45 Uhr

**Ort:** Zuhause an Ihrem PC

**Referent\*innen:** Andrea Roth & Heike Wendler-Goethe

**Anzahl Teilnehmer\*innen:** max. 30 pro Arbeitskreis

**Weitere Info's unter:** 06131-2814 201 oder  
p.bastian@sportbund-rhein Hessen.de

## PROGRAMM

10:00 Uhr	Begrüßung
10:30 - 12:00 Uhr	1. Durchgang Arbeitskreise
12:00 Uhr	Mittagspause
12:30 - 14:00 Uhr	2. Durchgang Arbeitskreise
14:15 - 15:45 Uhr	3. Durchgang Arbeitskreise

# ARBEITSKREISE

## ARBEITSKREIS 1: ZEITGENÖSSISCHES PILATES & CO.

Inhalt dieses Workshops sind einerseits grundlegende Prinzipien der Pilates-Methode und mit erweitertem Bewegungskonzept aus dem Chladek@System, welche die individuelle Anatomie berücksichtigt und die Bewegung aus einem anderen Blickwinkel erlebbar macht. Benötigt wird eine Iso-Matte.

**Uhrzeit:** 10:30 – 12:00 Uhr

**Referentin:** Andrea Roth

## ARBEITSKREIS 2: REGRESSIONS- & PROGRESSIONS-FORMEN IM FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training ist eine Ergänzung zum herkömmlichen Training, wobei immer mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. In diesem Arbeitskreis werden Variationen der Basisübungen vorgestellt, damit das Training für deine Sportler\*innen einfacher oder schwerer gestaltet werden kann.

**Uhrzeit:** 10:30 – 12:00 Uhr

**Referentin:** Heike Wendler-Goethe

## ARBEITSKREIS 3: PILATES & TANZ

Grundlage hierfür sind Pilates-Übungen in Kombination mit tänzerischen Elementen im Stand und am Boden, sowie der Tanz-Improvisation. Benötigt wird eine Iso-Matte.

**Uhrzeit:** 12:30 – 14:00 Uhr

**Referentin:** Andrea Roth

# ARBEITSKREISE

## ARBEITSKREIS 4: WOD-FORMEN

WOD oder Workout of the day besteht aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Was sich im WOD unter den Belastungsformen TABATA, AMRAP, AFAP, EMOM & CO. für das Functional Training verbirgt, wird in diesem Arbeitskreis behandelt.

**Uhrzeit:** 12:30 – 14:00 Uhr

**Referentin:** Heike Wendler-Goethe

## ARBEITSKREIS 5: MUSKELTRAINING MIT ROLLE UND THERABAND.

Nach einer Mobilisation der Gelenke kommen Rolle und Theraband im Wechsel zum Einsatz. Benötigt werden eine (Faszien-) Rolle (ca. 14cm Durchmesser und 35cm lang) und ein Theraband, 2,5 bis 3m lang), sowie eine Iso-Matte.

**Uhrzeit:** 14:15 – 15:45 Uhr

**Referentin:** Andrea Roth

## ARBEITSKREIS 6: MOBILITY-FORMEN

Mobility-Training ist der moderne Ausdruck für ein Training zur Verbesserung der Beweglichkeit. Techniken aus dem Functional Training, Yoga, Animal Moves Workout und dem Training der kompletten Bewegungsamplitude, werden in diesem Arbeitskreis vermittelt.

**Uhrzeit:** 14:15 - 15:45 Uhr

**Referentin:** Heike Wendler-Goethe