




ausrichtender Verein in Banzkow:
Gesundheitssport Lewitz e.V.

Veranstaltungsort: Sporthalle
Plater Straße 14
19079 Banzkow

Das Gesamtprogramm
sowie die Anmeldung
finden Sie hier 
oder unter:
www.turnen-mv.de



SportKongress M-V

„Wie immer - Alles anders!“ | 11.11.2023

unterstützt durch:



Unsere Partner:



SportKongress MV 2023

Am: 11.11.2023 von 10.00 – 17.30 Uhr

Ort: Banzkow

Ausrichtender Sportverein: Gesundheitssportverein Lewitz e.V.

Uhrzeit: 10.00 – 17.30Uhr

Referent*innen: Heike Oellerich und Frank Jürgens

Infos und Anmeldung unter: https://eveeno.com/sportkongress23_banzkow

Programm:

10:00-11:15 Uhr 1. Workshoprunde mit Frank Jürgens

Sinnvolles Koordinationstraining

Die Bewegungskoordination zu trainieren, wird immer beliebter. Es macht Spaß und hält unsere grauen Zellen auf Trab. Um einen möglichst hohen Nutzen aus den Koordinationsübungen zu ziehen, zielen diese gleichzeitig auf die Steigerung der Handlungskompetenz und mentalen Leistungsfähigkeit ab.

11:30-12:45 Uhr 2. Workshoprunde mit Frank Jürgens

Büro-Spezial

Wer den ganzen lieben Tag im Büro am Schreibtisch sitzt, braucht einen Ausgleich. Dieses Gymnastikprogramm ist eigens für die Menschen zusammengestellt, die etwas für Ihren verspannten Nacken und belasteten Rücken tun möchten. Im Fokus stehen Übungen zur Dehnung, Mobilisierung, Lockerung und Selbstmassage. Und da es auch mal ab und an stressig im Büro ist, verhelfen spezielle Techniken (Achtsamkeits- und bestimmte Mentalübungen) zusätzlich zu mehr Erholung, Ausgeglichenheit und Frische.

13:30-14:45 Uhr 3. Workshoprunde mit Heike Oellerich

Die Gymnastikmatte als Allroundzusatzgerät

Geschickt wird die gerollte Matte als Zusatzgewicht, instabiler Untergrund oder Hürde genutzt. Dafür werden vielfältige Anforderungen, großräumige Ausführungen und der Einsatz faszialer Fähigkeiten gebraucht.

15:00-16:15 Uhr 4. Workshoprunde mit Heike Oellerich

Faszien-Fit mit Alltagsgegenständen

Mit wenig Aufwand und geringen finanziellen Mitteln bringen wir Schwung in Kraft- und Ausdauer Kurse. Innovative Bewegungsideen mit einfachen Gebrauchsgegenständen bereichern das Kursleiterrepertoire und das Home-Workout.

16:30-17:30 Uhr - 5. Workshoprunde mit Heike Oellerich

Altes Handtuch - neues Training

Das Training mit dem gering elastischen Zusatzgerät ist ideal für Faszien-Fitness, denn es schafft Verschieblichkeit auch in den tiefen Körperstrukturen und macht den Weg frei für unmittelbare Kraftübertragung und volle Leistungsfähigkeit. Auch der emotionale Aspekt kommt nicht zu kurz, indem mentale Spannungen explosiv gelöst werden.