



#SPORT  
VEREINT  
UNS



## „Gesund mit Sport“ – Programm für den Mitmach-Monat

Mit einem Klick können Sie sich ab sofort kostenfrei für das jeweilige Angebot registrieren und erhalten direkt ihren Einwahllink im Browser (& per E-Mail). Registrieren Sie sich bitte so früh wie möglich, um uns einen Überblick über die Anzahl an Teilnehmenden zu ermöglichen – die Möglichkeit teilzunehmen besteht bis einschließlich zum Ende des Angebots am jeweiligen Tag. Die Dauer der Kurse beläuft sich auf ca. 60min. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Freude beim Bewegen.

Tag	Uhrzeit	Kursprogramm	Referent*In	Zugang
<b>Dienstag 15.03.</b>	18:00	„Nachgefragt“ – Eingangskurs: Bewegungssprechstunde zur Rückengesundheit	Michael Mankel	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Mittwoch 16.03.</b>	18:00	Kursprogramm: Fasziales Rücken- und Beweglichkeitstraining	Evi Lindner	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Freitag 18.03.</b>	18:45	Kursprogramm: Flex & Hips	Yvette Donners	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Dienstag 22.03.</b>	18:30	„HTV-Sprungtisch“: Kreative Vereins-Challenges – Potentiale für Vereine → Beginn der Challenge	Hessischer Turnverband	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Mittwoch 23.03.</b>	18:00	Kursprogramm: Toning Moves – funktionelle Muskelkräftigung	Roman Göbel	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Donnerstag 24.03.</b>	18:00	Kursprogramm: Aktive Kinetik	Marco Mattes	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Dienstag 29.03.</b>	18:00	„Nachgefragt“ – Warum Gesundheitssport?	Evi Lindner & Marco Mattes	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Mittwoch 30.03.</b>	18:30	Kursprogramm: aktiver Rücken – Haltungsstabilisierung	Roman Göbel	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Donnerstag 31.03.</b>	12:00	Ende der Einreichungen zur Challenge (#vereinsCHALLENGE) Abstimmung für die beste Einreichung erfolgt am 05.04 & 06.04	/	/
<b>Freitag 01.04.</b>	18:45	Kursprogramm: Flex & Shoulder	Yvette Donners	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Dienstag 05.04.</b>	18:00	Fortbildung: Sport nach einer Corona-Erkrankung /Long-COVID *	Antje Hammes	<a href="#">Zur Anmeldung*</a> (ca. 90min)
<b>Mittwoch 06.04.</b>	18:00	Kursprogramm: Flex & Back	Yvette Donners	<a href="#">zum Angebot</a>
<b>Donnerstag 07.04.</b>	18:00	Abschluss – #sportVEREINTuns: Verkündung der Siegerevereine zur Challenge auf der Homepage	Isb h & HTV	<a href="#">zur Information</a>

Zu den Kurzbeschreibungen  
der Kurse

### 15.03. Bewegungssprechstunde zur Rückengesundheit (Michael Mankel):

Egal ob Sie allgemeines Interesse haben oder auf der Suche nach neuen Übungen zu Ihrer Rückengesundheit sind, wir möchten Ihre Fragen und Ihren Wissensstand in einer interaktiven Übungsstunde angehen. Mit Übungen, Anregungen und Tipps direkt vom Profi wollen wir den Gesundheitsmonat gemeinsam mit Ihnen beginnen. Denn langfristig gesehen ist oft eine gute Behandlung nur die halbe Miete. Man benötigt auch die trainierten Muskeln, die dann auf längere Sicht Gelenke und Wirbelsäule stabil in ihrer Position halten. Die Lösung steckt also in der Behandlung und dem Sport. Als Sportwissenschaftler, erfahrener Heilpraktiker und Chiropraktiker beantwortet unser Referent Michael Mankel alle Fragen rund um das Thema Bewegungsübungen bei speziellen Rückenproblematiken.

### 16.03. Fasziales Rücken- und Beweglichkeitstraining (Evi Lindner)

Modernes Rückentraining ist kräftigend und mobilisierend zugleich und arbeitet mit mehrdimensionalen fließenden Bewegungen. Diese Workout-Stunde ist eine Kombination aus Beweglichkeitstraining und Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur. In Bewegungs-Flows zu Musik wirkt Du Muskelverspannungen entgegen und stabilisierst gleichzeitig deinen Körper. Die Schlussspannung lässt dich von deinem Alltag abschalten und entlässt Dich entspannt in deinen Feierabend.

### 22.03. Sprungtisch des hessischen Turnverbands (HTV)

Im Rahmen der Kampagne SportVEREINTuns, welche zusammen mit dem Landessportbund Hessen bis zum 07.04.2022 unter den Gesundheitswochen läuft, möchten wir Euch unsere neue Vereins-Challenge vorstellen! Ab dem 22.03.2022; 21.00h startet unsere "Burpees-Challenge". Was ihr für die Teilnahme hierfür beachten müsst und was Vorteile von Vereins-Challenges für den Gesundheitssport und andere Zielgruppen im Verein bedeuten, beantworten wir euch hier. Darüber hinaus werden noch Gesundheitssportangebote des HTV für 2022 vorgestellt.

### 18.03./ 01.04./ 06.04. Flex & Hips, Shoulder, Back (Yvette Donners)

Nach einer kurzen Anfangsphase des Ankommens und sich selber Spürens geht es los mit fließenden, dehrenden und mobilisierenden Bewegungen im Stand, 4-Füßler und auch im Stütz. Nach einer kurzen Kräftigung der Mitte gehen wir dann in gezielte (auch gehaltene) Dehnungen für den jeweiligen Schwerpunkt der Stunde (Rund um die Hüfte, Schulter Rücken). Beenden werden wir die Stunde jeweils mit einer Entspannungsphase (Atementspannung).

Sie benötigen: einen Besenstiel, ein sehr großes Handtuch oder ein kleiner Gymnastikball/ eine Pilatesrolle und ein Tennisball sowie eine Matte. Die Kurse sind toll miteinander **kombinierbar** aber auch **unabhängig voneinander besuchbar**."

### 23.03. Toning Moves (Roman Göbel)

Schulter, Rücken, Arme sollten im Kräftigungstraining genauso einen Schwerpunkt erhalten wie die Muskelgruppen Bauch, Beine und Gesäß. Bei der Übungsauswahl sollte sowohl der Fokus auf Funktionalität als auch in der Alltagsbeanspruchung der Muskelgruppen liegen. Am Ende des Workshops steht das Ziel als Trainer Übungen aufzuzeigen, die fordern und „Moves“ Bewegungsabläufe zu nutzen, um zusätzlich den Herz-Kreislauf zu fördern.

Sie benötigen: Trainings,- bzw. Übungsmatte + 1 Trainingshandtuch (nicht zu groß)

### 24.03. Aktive Kinetik (Marco Mattes)

Handtuch schwingen, Finger kreuzen & Gegenstände rumschmeißen - In diesem Workshop werden Sie ehrgeizig versuchen sich selbst maximal zu überfordern und das ist gut so. Aktive Kinetik besteht daraus mit spaßigen wie ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben die eigenen koordinativen Grenzen zu erfahren. Dies fördert das Bilden vieler neuer Verbindungen im Gehirn, die einem im Alltag aufmerksamer und leistungsfähiger machen.

Sie benötigen: 2 gleich große Bälle/Gegenstände (z.B. Jonglierbälle, Tennisbälle oder Sockenknäule), 1x Geschirrhandtuch

### 29.03. Warum Gesundheitssport? (Evi Lindner & Marco Mattes)

Warum Gesundheitssport? Zum einen richtet sich diese Frage an jede einzelne Person, zum anderen auch an die Vereine. Weshalb dieser in der Gesellschaft einen immer wichtigeren Stellenwert einnimmt und wie auch Ihr Verein davon profitieren kann Gesundheitssport anzubieten, stellen wir ins dieser „Nachgefragt“-Runde vor. Wie können Gesundheitssportangebote für verschiedene Zielgruppen aussehen? Und wie können Vereinsvorstände und Übungsleitende ihre Angebote im Gesundheitssport weiterentwickeln? Diese Fragen werden wir mit Ihnen diskutieren.

### 30.03. aktiver Rücken (Roman Göbel)

Der Workshop möchte aufzeigen, dass ein aktives & dynamisches Unterrichten Übungsausführung und Haltung des Teilnehmers, je nach Intensität und Ausführung, stabiler und kraftvoller machen können um genau auf diese täglichen Forderungen vorbereitet zu sein. Am Ende des Workshops steht das Ziel als Trainer wieder mehr das Wesentliche zum Thema „Rücken“ zu sehen, Anregungen zur Übungsauswahl mit verschiedenen Levels zu erhalten und dieses passend in das Unterrichten mit einzubinden.

Sie benötigen: Trainings,- bzw. Übungsmatte + 1 (Trainings-)Handtuch (nicht zu groß)

### 05.04. Fortbildung: Sport nach einer Corona-Erkrankung/ Long-COVID (Antje Hammes)

In dieser Online-Fortbildung wird ein grober Überblick über die Wirkungsweise von SARS-CoV-2 im menschlichen Körper erläutert. Im Folgenden wird über die Möglichkeit der stufenweisen Wiederaufnahme der sportlichen Belastung gesprochen und welche Sportaktivitäten besonders empfehlenswert sind. Abschließend erfahren Sie was bei vorkommenden Langzeitfolgen einer Corona-Erkrankung hilfreich sein kann. (offizielle Fortbildung für Übungsleitende, **\*mit Teilnahmegebühr**, frei buchbar für Interessierte.

### 07.04. Abschluss – #sportVEREINTuns: Verkündung der Siegervereine zur Challenge auf der Homepage (Isb h & HTV)

Neben der Prämierung des Siegervereins zur Burpee-Challenge erhalten Sie über den Link am 07.04. auch ein weiteres Bewegungsangebot und Informationen.