



## EINLADUNG ZUM LEHRGANG

- Termin:** Samstag, 28. September 2024
- Ort:** Turnhalle Adam-Kraft-Realschule Nürnberg  
Lutherpl. 4, 90459 Nürnberg
- Beginn:** 9.30 Uhr bis 16.15 Uhr
- Referentin:** Andrea Stöhr, Übungsleiterin C, Übungsleiterin B: Sport und Prävention, Profil Haltung und Bewegung
- Thema:** „Keep strong and flexible“ –  
Training für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur und der Beweglichkeit

Schwerpunkt des Trainings ist neben dem Muskelerhalt und -aufbau auch der Erhalt der Flexibilität. Dehnübungen und Beweglichkeitsübungen helfen, die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern und Verkürzungen der Muskulatur zu vermeiden. Dynamisches Stretching und gezielte Mobilisationsübungen sorgen dafür, dass die Beweglichkeit erhalten bleibt bzw. wiederhergestellt wird. Durch progressive Widerstandsübungen wird die Stärkung der Muskulatur gefördert und es kommen Theraband und Bali Impander zum Einsatz.

### Ablauf:

- 09.30 - 10.15 Uhr** Begrüßung, Warm Up und Fußreflexzonenmassage mit dem Tennisball (Praxis, 1 UE)
- 10.15 - 11.00 Uhr** Körpermassage mit dem Tennisball + Igelball, Faszienmassage alleine und in der Partnerarbeit (Praxis, 1 UE)
- 11.00 - 11.45 Uhr** Krafttraining mit dem Bali Impander (Praxis, 1 UE)
- 11.45 - 12.30 Uhr** Shiatsu Partner-Relax-Übungen, PMR (Progressive Muskelrelaxation) (Praxis, 1 UE)
- 12.30 - 13.00 Uhr** Pause
- 13.00 - 13.45 Uhr** Krafttraining alleine und mit Partner (ohne Geräte) (Praxis, 1 UE)
- 13.45 - 14.30 Uhr** Krafttraining Partnerübungen mit Theraband (Praxis, 1 UE)
- 14.30 - 14.45 Uhr** Pause
- 14.45 - 15.30 Uhr** Dehnen und Stretchen mit der Schwimmnudel (Praxis, 1UE)
- 15.30 - 16.15 Uhr** Autogenes Training (Theorie und Praxis) und Abschluss (1 UE)

**Lehrgangsgebühr:** 30,- €

**Mitzubringen:** Getränke und Verpflegung, Gymnastikmatte, Handtuch, 1 Theraband, 2 Tennisbälle

**Anmeldung schriftlich bis 14.09.2024 (Achtung: Die Plätze sind begrenzt!) beim:**

DJK-Diözesanverband Bamberg, Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg, Tel: 0951/502-3586, Fax: 0951/502-2109,

E-Mail: [djk@erzbistum-bamberg.de](mailto:djk@erzbistum-bamberg.de)

**Die Fortbildungsmaßnahme kann mit 8 Einheiten zur Lizenzverlängerung bewilligt werden für:**