



## Fortbildung des WTB im Lippischen Turngau 2020

### Mit Yoga zu mehr Rückengesundheit und Achtsamkeit

Anspannung und Entspannung sind wichtige Bestandteile des Lebens. Mal gewinnen wir Energie, mal verlieren wir sie – das ist absolut natürlich. Schwierig wird es nur, wenn unser Energiehaushalt unausgeglichen ist. Anspannung auf der mentalen oder körperlichen Ebene kann die Folge sein. Was also tun, wenn sich hier unser Rücken meldet? Welche Formen von Rückenbeschwerden begegnen uns in der Yogastunde immer wieder? Welche Grenzen und Möglichkeiten gibt es, den Teilnehmer im Vereinsangebot wahrzunehmen und gezielt zu unterstützen? Diese und weitere konkrete Fragen klären wir in diesem Workshop. Wir klären auch, welche Vorteile Achtsamkeitsübungen und Entspannung in diesem Kontext geben können. Anatomische Grundkenntnisse der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur werden vorausgesetzt.

LG-Nr.	20934020
Termin	29.08.2020
Zeit	Sa. 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Lage
Kosten	<u>Gymcard</u> <u>Regulär</u>
ohne Ü/V	55,-              90,-
Leitung	Julia Olfen
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW

### Schulter und HWS - WAS kann ich als ÜL im Rehabilitationssport anbieten?

Die am Aufbau des Schultergelenks beteiligten Strukturen werden bei jeder Schulter-Arm-Bewegung beansprucht – und zwar tagaus, tagein, unser ganzes Leben lang. Und auch beim Sport. Übungen mit einer sinnvollen positiven Belastung für die TN anzubieten kann somit ein Anspruch des ÜL sein.

Wir werden uns mit den Ursachen von degenerativen Schultererkrankungen beschäftigen, welche Erkrankungsformen es gibt und wie man diesen vorbeugen kann. Hierfür ist ein Blick in die Anatomie und Physiologie des Schulterkomplexes sinnvoll. Was sind günstige Bewegungsangebote und mit welchem Material kann ich arbeiten? Welche Strukturen im Körper (Schulter und HWS) sind beteiligt. Welche Übungen sollten eher vermieden oder aber sinnvoll verändert werden bei TN mit einer Schulterproblematik.

Da auch der Bereich HWS eng mit den Bewegungen des Schulterkomplexes zusammenhängt werden wir auch diesen Teil des Körpers bei unseren Überlegungen theoretisch und praktisch einbeziehen.

LG-Nr.	20934030
Termin	30.08.2020
Zeit	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Lage
Kosten	<u>Gymcard</u> <u>Regulär</u>
ohne Ü/V	55,-              90,-
Leitung	Petra Wüstner-Michels
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW

