

Programm der Digitalen Gesundheitswoche



	Montag 13.11.	Dienstag 14.11.	Mittwoch 15.11.	Donnerstag 16.11.	Freitag 17.11.
18:30 - 19:30	Yvette Dörner: Kraft-/Cardio-Intervall	Michael Mankel: Sprechstunde zum Thema Rückengesundheit	Prof. Dr. W. Banzer: Sprechstunde zum Thema Einstieg in den Sport und Sport im Alter (18:00-19:30)	Thorsten Ely: Training für Schulter und Nacken mit Handgeräten	Uwe Schröder (DISE): Ernährungsvortrag "Aktive Regeneration" mit Sprechstunde zum Thema Ernährung
	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier
19:45 - 20:45	Yvette Dörner: Mobility & Flex	Evi Lindner: Aktive Ganzkörper-Flows	Roman Göbel: Rückenfit	Sonja Hergert: KAHA	Sonja Hergert: Mind Body Fitness - entspannt ins Wochenende
	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier	Teilnahmelink hier

Zu den weiteren Infos
der Angebote

Yvette Dörner: *freiberufliche Referentin beim Landessportbund Hessen, Sportwissenschaftlerin*

Nach einem Warmup, in dem wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Gelenke mobilisieren, arbeiten wir im Wechsel zwischen einfachen Ausdauerübungen (high oder low-impact!) (4 Intervalle a 45 sec) und Bodyweight Kraftübungen (4 Intervalle a 45 sec). Abrunden werden wir die Stunde mit einem Cool-down inklusive Stretching.

Du benötigst: eine Matte und Handtuch zum Schweiß wischen.

Yvette Dörner: *freiberufliche Referentin beim Landessportbund Hessen, Sportwissenschaftlerin*

Fließende immer wieder kehrende Bewegungen mit dem Ziel: mobile Gelenke, flexible Muskeln und einfach „sich wohl fühlen“ Wir starten im Stehen, gehen über in den 4-Füßler und arbeiten aus der Bauchlage heraus.

Du benötigst: nichts als Matte, Handtuch und eine entspannte Atmosphäre

Michael Mankel: *Diplom-Sportwissenschaftler, Heilpraktiker mit orthopädischem Schwerpunkt, Chiropraktiker*

In dieser Stunde erfährst Du, welche Bewegungsübungen Dich in Deiner Rückengesundheit unterstützen und welche Übungen bei speziellen Rückenproblematiken geeignet sind. Unser Spezialist im Bereich Rücken steht Dir für Deine Fragen Rede und Antwort.

Du benötigst: eventuell eine Matte und ein Theraband

Evi Lindner: *Referentin Sport und Gesundheit beim Landessportbund Hessen, Sportwissenschaftlerin*

In aktiven Bewegungsflows wird Dein ganzer Körper mobilisiert und gekräftigt, bevor Du mit einer Abschlussentspannung ins Wochenende entlassen wirst.

Du benötigst: Matte

Prof. Dr. Dr. W. Banzer: *Wissenschaftlicher Leiter medizinische Abteilung Eintracht Frankfurt Abteilung Präventiv- und Sportmedizin, Gesundheitsbeauftragter des Isb h*

Was muss ich beachten, wenn ich mich bisher nicht viel oder lange nicht mehr bewegt habe? Wie kann ich einen Einstieg in sportliches Bewegten finden und dies in meinem Alltag verankern, damit ich kurz- und langfristig meine Lebensqualität verbessere? Und was muss ich beachten, wenn ich etwas älter bin? Welche Bewegungs- und Trainingsformen sind besonders wichtig im Alter? Diese und weitere Aspekte beleuchtet unser Gesundheitsbeauftragter Prof. Dr. Dr. W. Banzer und beantwortet Ihre Fragen zu den Themen „Einstieg in den Sport“ und „Sport im Alter“.

Roman Göbel: *Referent Bildungsakademie des Isb h, ausgebildeter Group,- Fitness,- und Personaltrainer SAFS&BETA*

RückenFit - ein funktionelles Training der Rückenmuskulatur mit Schwerpunkt auf dynamischen Kräftigungsübungen. Ziel ist es, Fehlbelastungen zu vermeiden und die Körperhaltung zu verbessern.

Du benötigst: Matte und Handtuch

Thorsten Ely: *Diplom-Sportwissenschaftler, Leitung Sportzentrum SV Fun-Ball Dortelweil, Rollstuhlfahrer*

Viele Menschen leiden unter Schmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nacken-Bereich. Du erhältst einen Überblick über eine Vielzahl von Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung (mit und ohne Handgerät). Das Angebot richtet sich an Fußgänger, Rollstuhlfahrer, Personen mit und ohne Mobilitätseinschränkungen.

Du benötigst: Gymnastikstab (oder Besenstiel), Thera-Band, 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen

Sonja Hergert: *Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin und langjährige, freiberufliche Referentin des Landessportbundes Hessen*

KAHA® ist inspiriert vom Taiji, Qi Gong, Kung Fu, Haka und dem klassischen Yoga. Zu inspirierender Musik erwartest du eine Stunde nur im Stehen, die gleichzeitig mobilisierend, fordernd und beruhigend für den Geist ist. Den fließenden Bewegungen kann jeder gut folgen. Am Ende der Stunde hast du ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining durchgeführt und dich effektiv mobilisiert.

Uwe Schröder (DISE): *Uwe Schröder, Vorstandsmitglied im Deutschen Institut für Sporternährung e.V. (DiSE e.V.), Bad Nauheim, Diplom-Oecotrophologe*

Vortrag über die Unterstützung individueller sportlicher Ziele durch abgestimmte Ess- und Trinktipps in der Regenerationsphase. Für einen besseren Outcome, für schnellere und effektiver Erholung, zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit.

Im Anschluss werden Deine Fragen rund um das Thema Ernährung beantwortet.

Sonja Hergert: *Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin und langjährige, freiberufliche Referentin des Landessportbundes Hessen*

East meets West – eine Stunde, die fernöstliche Einflüsse, wie Qi Gong- und Tai Chi-inspirierte Übungen mit westlichen Ansätzen aus dem Yoga, dem Faszientraining und Pilates verbindet und bei Dir die Entspannung zum Ende der Stunde sanft in das Wochenende geleitet.

Du benötigst: eine Matte