

Fortbildung zur Lizenzverlängerung

Venen-Fit und Entspannung durch Achtsamkeit

Termin	Samstag, 10.07.2021
Ort	63179 Obertshausen – Hausen
Zusatz Ort	Vereinsgelände der TGS Hausen, Aachener Str.3
Ausrichter	TGS Hausen 1897 e.V.
Meldeschluss	Donnerstag, der 08.07.2021
Fachbereich	Freizeit- und Gesundheitssport

Datenschutz	Dies ist eine öffentliche Veranstaltung zu der auch die Presse und Medien kommen können und in Print- und Online-Medien ggf. berichtet wird.
--------------------	---

Wichtige Info	<p>Für die Teilnahme gilt: GGG // geimpft, genesen oder negativ getestet (Bürgertest – nicht älter als 24 h / kein Schnelltest/Selbsttest). Bitte den Nachweis über die Impfung oder die Genesung schon bei der Meldung einreichen.</p> <p>Als Grundlage für diese Veranstaltung gelten die aktuellen Corona-Verordnungen des Kreises Offenbach.</p>
----------------------	--

Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen und Interessierte, insbesondere aus dem Gesundheits- und Seniorensport sowie Gymnastik Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt: 1. und 2. Lizenzstufe, Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“
Inhalt	Venen-Fit und Entspannung durch Achtsamkeit Neben den theoretischen Informationen über die Venenerkrankungen und Krampfadern erfahren wir viel über einen venenfreundlichen Alltag und der speziellen Venengymnastik zur Förderung des Blutflusses mittels Muskelpumpe. Infolge der Muskelkontraktionen von Fußsohle, Sprunggelenk und Wadenpumpe wird ein Pump-Saug- Mechanismus in Gang gesetzt, der das Blut zum Herzen transportiert. Den Anfang bilden einfaches Gehen durch den Raum mit verschiedenen Fußbewegungen, Fuß- und Gelenkbewegungen im Stehen und den restlichen Vormittag werden kleine Handgeräte wie Seile, Bänder, Ballons und Matten als instabile Unterlage eingesetzt. Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit unserem eigenen Körper. Durch die Hektik und Arbeitsverdichtung im Beruf, aber auch Privatleben, reagiert der Körper mit Anspannung, Erschöpfung und Krankheit. Um dies zu verhindern wollen wir verschiedene Atem- und Bewegungsübungen ausprobieren. Mit Hilfe von langsamer Musik und darauf abgestimmten Bewegungen soll unsere eigene Konzentration gestärkt und unser Geist sich im gegenwärtigen Augenblick befinden. So werden wir einig mit uns und achtsamer zu uns selbst und kommen wieder ins Gleichgewicht.
Referent	Frau Waldtraud Brodt <ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Venentrainerin • Deutsche Venenakademie • Entspannungspädagogin
Meldegeld	40,-€; Ermäßigung mit Gymcard 35,-€; nur über Einzugsermächtigung
Meldung	an: posteingang@tgofhu.de sowie an: sabine.behrends@tgofhu.de Bitte angeben: Name, Adresse, Verein & Vereinsnummer, Telefon oder E-Mail, GymCard-Nummer
Zeitplan	9:30 bis 17 Uhr; variable Mittags- und Kaffeepause
Sonstige Info	Mitzubringen sind: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, einen Tennisball, ein Theraband zwei hühnereigroße glatte Steine und Schreibzeug Getränke & Verpflegung. Der Ausrichter bietet Kaffee an; bitte eigenen Becher & Löffel mitbringen.