

FITNESS CONVENTION

Die Convention der SPORTUNION KÄRNTEN



#KN20007

für alle Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Interessierte

Samstag, 23. November 2019
von 09:00 bis 17:00 Uhr

USI Klagenfurt
Universitätsstraße 65-67, 9020 Klagenfurt

Informationen unter:
0463/23184

akademie@sportunion-kaernten.at
www.sportunion-akademie.at

Kosten: € 69,- für SPORTUNION Mitglieder
€ 99,- Normalpreis
€ 55,- für SPORTUNION Übungsleiter mit Qualitätssiegel

Wir bewegen Menschen

SPORT
UNION 



**Gabriela
Randakova**

Workshop 5

Entspannte Schultern - Entspannter Nacken

Nackenverspannung, Kopfschmerz, Schulterschmerzen und Stechen zwischen den Schulterblättern sind häufige Begleiter unserer Teilnehmer. Schmerz- oder muskelentspannende Mittel legen das Symptom nur kurzfristig still. Unser Alltag ist sehr einseitig, daher ist ausgleichende Bewegung sehr wichtig. Durch passive und aktive Beweglichkeitsübungen werden wir die häufigsten Ursachen dieser Beschwerden praktisch bearbeiten und theoretisch analysieren.

Workshop 2 und 8

Workout mal anders - Kräftigungsmix

In diesem Workshop lernst du mehrere Methoden kennen, um deine „Bodyworkout“ und „Bauch Bein Po“ Stunden einfach mal anders zu gestalten. Mit ein paar einfachen Grundsätzen aus der Trainingslehre versuchen wir unsere Kräftigungskurse intensiver, effektiver und interessanter zu machen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht und einem Handtuch.



Katrin Frank

Workshop 3

Budokon Yoga

Budokon® Yoga ist eine von den Kampfkünsten inspirierte Form des Hatha Yoga. Budokon® Yoga ist ein sehr körperbetonter und athletischer Yogastil, dadurch ist es ein effektives Training von Beweglichkeit, Kraft und Koordination – es gibt viele Elemente die u.a. die Wirbelsäule kräftigen und tiefe Muskeln ansprechen, die man ansonsten nur schwer erreichen kann. Durch den kontinuierlichen Flow wird nicht nur sehr viel geschwitzt sondern eure Stärke, Beweglichkeit und Achtsamkeit trainiert.

Workshop 6

Feet Up Yoga

In diesem Workshop bekommt ihr einen guten Einblick, wie man den Kopfstandhocker vielseitig und sicher verwenden kann. Sonnengröße wärmen unseren Körper auf und dann gehen wir in eine fließende Yogapraxis mit dem Feet Up Trainer! Superfeine Schulteröffnungen, Rückbeugen und Knackiges für die Bauchmuskis. Natürlich werden wir auch einen Perspektivenwechsel vornehmen und sicher und leicht den Kopfstand genießen. Aber niemand muss – jeder kann! Savasana mit hochgelagerten Beinen zum Abschluss – ein Traum! Alle Levels sind willkommen.

Anmeldung ab sofort bis 8. November möglich

Kursnummer #KN20007

SPORT
UNION





Roman Bayer

Workshop 1 und 4

HIIT Workout

Das Erfolgskonzept HIIT Workout ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv – und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!



Niki Rohrer

Workshop 7 und 10

Qualitatives Gruppentraining

In größeren Trainingsgruppen ist es manchmal schwierig, die optimale und adäquate Belastung und Intensität für jeden Teilnehmer zu finden. Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten ein Gruppentraining aufzubauen und spannend zu gestalten. Im Workshop werden Erkenntnisse und die Möglichkeiten von Gruppentrainings behandelt.



Barbara Lechner

Workshop 9

Indian Balance Faszien

Faszientraining nach dem Trainingskonzept von Indian Balance®. Die Indigene Heilgymnastik spannt mit dem Rücken- und Faszien-Pflegeprogramm einen Bogen zwischen Tradition und Innovation von angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie. Mit dem gezielten Einsatz der Kahuna Atemtechnik gewährst du der Muskulatur Zeit, um sich in jedem Segment tief entspannen zu lassen.

Workshop 11

BeBo Training

Tauch ein in die Welt des Beckenbodens. Wie funktioniert der Beckenboden, was macht den Unterschied und was hat es mit den großartigen 5 und dem Powerzentrum auf sich?



Janina Brunner

Workshop 12

Flow Yoga

Eine Yogaeinheit mit fließenden Bewegungen im Einklang mit der Atmung. Dich erwarten kraftvolle, dynamische Übungsabfolgen und länger gehaltene Dehnpositionen. Auch für Yoga-Neulinge geeignet.

Zeitplan FITNESS CONVENTION 2019

Anmeldung und Registrierung - Eingangsbereich

8:15
bis
8:45

9:00
bis
9:20

Warm up für ALLE Teilnehmer mit Roman

9:30
bis
11:00

WORKSHOP 1
HITtup!
Roman Bayer

WORKSHOP 2
Workoutmal anders
Gabriela Randakova

WORKSHOP 3
Budokan Yoga
Katrin Frank

11:20
bis
12:50

WORKSHOP 4
HITtup!
Roman Bayer

WORKSHOP 5
Entspannte Schultern & Nacken
Gabriela Randakova

WORKSHOP 6
Feet up Yoga
Katrin Frank

12:50
bis
13:30

Mittagspause

13:30
bis
15:00

WORKSHOP 7
Qualitatives Gruppentraining
Nikolaus Rohrer

WORKSHOP 8
Workoutmal anders
Gabriela Randakova

WORKSHOP 9
Starre Faszien & Muskeln
Barbara Lechner

15:20
bis
16:50

WORKSHOP 10
Qualitatives Gruppentraining
Nikolaus Rohrer

WORKSHOP 11
BeBo - die großartigen 5
Barbara Lechner

WORKSHOP 12
Flow Yoga
Janina Brunner