

Programm der „Digitalen Gesundheitswoche 2024“

	Montag 18.11.	Dienstag 19.11.	Mittwoch 20.11.	Donnerstag 21.11.	Freitag 22.11.
18:30 - 19:30	Yvette Dörner: Core & Back in Flow - strength & mobility	Uwe Schröder (DiSE): Sprechstunde „Ernährung“	Alicia Faust (DiSE): "Ernährungsvortrag: Gewichtsreduktion mit Bewegung"	Uwe Schröder (DiSE): "Optimierte Ernährung für bewegte Best-Ager"	Anja Päsel: "Omega-3: Wie essenzi- elle Fettsäuren unsere Gesundheit fördern können"
19:45 - 20:45	Yvette Dörner: sweat & burn	Roman Göbel: KRAFT- Intervalltraining	Corinna Wolf: Mobility Workout	Sonja Hergert: Mind Body Fitness	Andrea Wecker: Vorbereitung auf die Wintersaison mit Core- training
	Teilnahmelink für Montag	Teilnahmelink für Dienstag	Teilnahmelink für Mittwoch	Teilnahmelink für Donnerstag	Teilnahmelink für Freitag

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

Core & Back in Flow - strength & mobility: In wiederkehrenden Bewegungsabfolgen mobilisieren wir Gelenke, dehnen Muskeln und halten inne für kraftvolle Coreinheiten - alles im Fluß.... Im Stehen, im Stütz und in Rückenlage. Ein absolutes Ganzkörperwohlgefühltraining.

Für JEDE*N Teilnehmer*in geeignet! Ihr braucht eine Matte und ein Handtuch.

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

sweat & burn: Nur mit unserem Körpergewicht bringen wir uns so richtig ins Schwitzen und Lassen alle großen Muskelgruppen brennen und zittern. Ein Wechsel aus Ausdauer und Kraft auf Intervallmusik.

Ihr benötigt eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken - los geht's!
Für JEDE*N Teilnehmer*in geeignet (es gibt immer Möglichkeiten individuell zu skalieren).

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

Sprechstunde Ernährung: Wie sollte ich mich ernähren, wie viel trinken und was könnte ich dabei noch verbessern? Unsere Sprechstunde Ernährung bietet Ihnen eine individuelle und unkomplizierte Möglichkeit, Fragen rund um die Ernährung zu stellen. Unser Ernährungsexperte Uwe Schröder von der DiSE gibt gerne praxisnahe Tipps aus den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unterstützt die Teilnehmenden dabei, gesunde Ernährungsgewohnheiten umzusetzen. Ideal für alle, die ihre Ernährung gezielt an bestimmte Bedürfnisse anpassen möchten!

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

KRAFT – Intervalltraining: Ein funktionelles Ganzkörpertraining, das mit einem planmäßigen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Körper nicht vollständig erholen kann.

Ihr benötigt: Matte/Handtuch

Alicia Faust (DiSE): *Mitarbeiterin im Deutschen Institut für Sporternährung e.V. (DiSE e.V.), Bad Nauheim, M. Sc. Ernährungswissenschaften*

Ernährungsvortrag – Gewichtsreduktion mit Bewegung: Eine Gewichtsreduktion ist der Wunsch vieler. Das eigentliche Ziel dabei ist jedoch die gezielte Reduktion des Fettgewebes bei gleichzeitigem Erhalt der Muskulatur. Wie das gelingen kann und wie auch ohne lange Sparteinheiten mehr Kalorien verbrannt werden können, zeigen die aufeinander abgestimmten Ernährungs- und Bewegungstipps in diesem Vortrag.

Corinna Wolf: *Fitnesstrainerin B, Trainerin für Pilates, DeepWORK, Faszientraining & Groupfitness in Studios und Sportvereinen. Eventtrainerin bei Robinson, Aldiana und anderen Ressorts*

Mobility Workout: Beim Mobility Workout wird die Beweglichkeit und das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken trainiert und so die Haltung und die sportliche Leistungsfähigkeit verbessert. Denn Mobilität ist Voraussetzung für Stabilität.

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

Ernährung für bewegte Best-Ager: Zunehmendes Lebensalter bringt zahlreiche körperliche Veränderungen mit sich: u.a. nimmt der Muskelabbau zu, und der Muskelaufbau verläuft weniger effektiv. Mit welchen Ess- und Trinktipps aktive Senioren diesem als anabole Resistenz bezeichneten Phänomen die kalte Schulter zeigen und wie die Kombi aus Bewegung mit abgestimmter Ernährung hilft, gegen die mit zunehmendem Alter „klassischen Erkrankungen“ effektiv vorzugehen, wird praxisnah vorgestellt. Für Hochmotivierte kommt auch der Leistungsaspekt, Stichwort Masterathleten, nicht zu kurz.

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

Mind Body Fitness: Nach einem sanften Einstieg mit Qi Gong- und Tai Chi-inspirierten Übungen bringen wir unser Herz-Kreislaufsystem mit Flows zur Musik in Schwung. Durch die schwingenden und mehrdimensionalen Bewegungen wird auch unser Faszienetz gelockert und Meridiane stimuliert, so dass die Energie wieder frei durch den Körper fließen kann. Danach sorgen Übungen aus dem Yoga und Haltungstraining für Balance und Kraft, bevor die Stunde entspannt ausklingt...

Anja Päsel: *Gesundheits- und Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und freiberufliche Referentin des Landessportbundes Hessen*

Im Vortrag **Omega-3: Wie essentielle Fettsäuren unsere Gesundheit fördern können** wird die entscheidende Rolle von Omega-3-Fettsäuren für die menschliche Gesundheit beleuchtet. Die Teilnehmer erfahren anhand aktueller Forschungsergebnisse den Zusammenhang zwischen Omega-3-Zufuhr und den gesundheitlichen Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit, Herz-Kreislauf-System und allgemeinen stillen Entzündungsprozessen. Zudem wird auf die Wichtigkeit der Qualitätsprüfung von Omega-3 Supplementen sowie die richtige Anwendung und Einnahme eingegangen. Im Anschluss werden Fragen beantwortet.

Andrea Wecker: *Diplomsportwissenschaftlerin und langjährige freiberufliche Referentin des lsb h*

Vorbereitung Wintersaison: Start mit ruhigen und dynamischen Stabilisierungsübungen für Sprung-, Knie- und Hüftgelenke, so dass gleichzeitig unser Herzkreislaufsystem trainiert wird. Egal ob Ski, Snowboard, Schlittschuh oder Wanderung in der Wintersaison geplant sind, eine gute Stabilisierung ist wichtig. Besonders die Körpermitte, die sogenannte Corespannung darf nicht zu kurz kommen und dafür stehen dann Übungen auf dem Boden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden auf unserem Programm.