



Die Marke für Gesundheit Fitness und Sport



RHEINISCHER TURNERBUND

RTB TOGU® Tag 2023

Vorausdenken – In Bewegung bleiben

14. Oktober 2023 | 9 – 18 Uhr
Landesturnschule Bergisch Gladbach

RTB TOGU® Tag 2023

Ein Tag mit vielen Bewegungen, Spaß und erstklassigen Referentinnen, spannende Übungen sowie neue Inspirationen für den Einsatz von bewährten und neuen Produkten von unserem Partner TOGU®.

Auf geht's – wir freuen uns auf dich!

Referentinnen:

Anja Martschinske-Rasky
Binke Hamdan
Heike Oellerich

Ort: Landesturnschule Bergisch Gladbach
Paffrather Str. 133
51456 Bergisch Gladbach

Teilnahmegebühr:

- Regulär: 90 €
- GYM CARD: 70 €

Anmeldung online unter:

<https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=buchen&evsuEventID=57800>

Sandra Anders
Telefon: 02202-2003-24
Mail: anders@rtb.de

Eszter Ezsias
02202-2003-53
ezsias@rtb.de



Die Marke für Gesundheit Fitness und Sport



RHEINISCHER TURNERBUND

9:00 Uhr	WarmUp für ALLE	Heike Oellerich
Uhrzeit	Halle 2	Halle 3
9:30 – 11:00 Uhr	Fit mit dem Jumper® Binke Hamdan Cardio-Einheiten, Training für die Beine, den Rücken oder die Bauchmuskeln gefällig? Der Jumper® bietet für alle Körperpartien etwas. In diesem Workshop lernst Du vielfältige Variationsmöglichkeiten für Step-Training, Balance-Übungen sowie Kraft- bzw. Ausdauer Workouts kennen. Selbstverständlich dürfen Entspannungsübungen nicht fehlen.	Integration schafft Gesundheit Heike Oellerich Der Beckenboden befindet sich zentral im Körper, aber wieso wird er dann nicht in jede Aktivität einbezogen? Unter Einsatz der Brasils und den Flexvit Mini Bändern integrieren wir auch die tiefen Strukturen in Bewegungsausführungen. So stärkt dein Training durch diese fasziale Komponente ganz nebenbei auch die Beckenbodengesundheit.
11.15 - 12:45 Uhr	Balance und Koordination mit dem „Dynair® Pro“ Binke Hamdan Stärkung der Rumpfstabilität sowie Sprunggelenke sind nur zwei Anwendungsmöglichkeiten. Mit dem Dynair® Pro können aber auch andere Muskelgruppen trainiert werden, insbesondere die Beinmuskulatur und sogar die Rückenmuskulatur. Damit bringt der Dynair® Pro nicht nur Abwechslung, sondern kann auch sportartspezifisch eingesetzt werden.	Aktiv gegen Stress Heike Oellerich Bahn frei für Stresskompensation und einen dynamischen Atemfluss! Als Reaktion auf Stress zieht sich das Faszienetz zusammen, wodurch sich die Wege für den Sauerstoffaustausch verengen. Wir bieten Anregungen und Techniken mit dem FASZIO® Ball-Set als Ventil zur Regulierung der Spannungsverhältnisse in Kopf und Körper.
13:00 Uhr	Imbiss / Mittagspause	
14:00 - 15:30 Uhr	Rückenfitness mit Redondoball Anja Martschinke-Rasky Der Rücken als Zentrum unseres Körpers gerät manchmal erst in den Vordergrund, wenn er sich meldet... Dieser Workshop soll zeigen, wie es mit Spaß und funktionellen Übungen möglich ist, abwechslungsreiche Stunden zu gestalten, die einen positiven Effekt auf die Wirbelsäule und unser Wohlbefinden haben.	Freie Schultern durch Faszientraining Heike Oellerich Erwecke das volle Potenzial deiner Schultern für schmerzfreie Beweglichkeit. Faszientraining verbessert durch gezielte Feinkoordination das intrastrukturelle Zusammenspiel rund um die Schulter und integriert sie im Sinne einer befreiten Gelenkamplitude in die Bewegungsabläufe des Körpers.
15:30 – 16:00 Uhr	Kaffeepause	
16:00 - 17: 30 Uhr	Coretraining mit Brasils Anja Martschinke-Rasky Coretraining ist mehr als Planke \ Bridging.... In diesem Workshop erlebst Du ein abwechslungsreiches Coretraining mit Brasils in unterschiedlichen Ausgangsstellungen, um dein Kraftzentrum funktionell und variantenreich zu trainieren.	Stresskompensation durch Gute-Laune-Aktion Heike Oellerich Im Alltag erleben wir Stress durch zu hohe Anforderungen, ungünstige Lebensgewohnheiten und negativen Emotionen. Als Reaktion zieht sich das Faszienetz zusammen und verengt die Wege für Nährstoffe und Bewegungsfreiheit. Eine aktive Regulierung des körperweiten Spannungsnetzes mit Spaßfaktor unterstützt die Stressbewältigung in Gewebe und Gemüt. Das setzt positive Energie frei, wirkt entlastend auf Blockaden und ausgleichend auf die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit
17:30 Uhr	ENDE	