

TOGU Tag 2020

am Samstag, den 23.05.2020

in Frankfurt am Main, Otto-Fleck-Schneise (Räume des DTB)

Für Ausbilder, Multiplikatoren und engagierte Trainer aus den Bereichen Gesundheit, Fitness und Physiotherapie

Interessante Workshops in Theorie und Praxis, Austausch und Networking, TOGU Neuheiten

Es gibt gemeinsame Vorträge und Workshops sowie fachspezifische Workshops im Bereich Groupfitness und Physiotherapie. Diese laufen parallel ab. Bitte Zeitplan beachten.

Themen und Referenten:



Dirk Hübel

Geschäftsleitung – Health & Fitness Academy,
Dozent der Universität Jena,
Experte – Betriebliches Gesundheitsmanagement,
Dipl. Sportwissenschaftler

Workshop 1:

Gleichgewicht – von der globalen Fähigkeit zu lokalen muskulären Fertigkeiten

In diesem erlebnisorientierten Fachvortrag lernen und spüren Sie die neue Betrachtungsweise von Gleichgewicht kennen. Signifikante Erkenntnisse aus einer Metaanalyse bilden die Basis für ein grundlegendes Umdenken sowie Verändern bisher üblicher Trainingsansätze wie bspw.:

- *stärkere Variation von Gleichgewichtsübungen*
- *Wechsel von Ausgangspositionen*
- *Trainingsfokus auf Körperregionen bzw. Gelenke, die eine Optimierung benötigen*
- *Funktionellere Übungen sowie Simulation realistischer Risikosituationen*

Lassen Sie sich in 50 kurzweiligen und aktiven Minuten für neue Trainingsansätze inspirieren oder in Ihrer bestehenden Übungsauswahl bestätigen.

Workshop 4:

Professionelle Testung und optisch gesteuertes Gleichgewichtstraining

In diesem Workshop können Sie verschiedene Testreihen für unterschiedliche Körperregionen hautnah erleben. Zusätzlich lernen Sie in progressiv aufgebauten Trainingssequenzen drei ausgewählte Übungen für unterschiedliche Körperregionen praktisch kennen.

Über eine spezielle Steigerungssystematik kann dabei ein adäquater Trainingsreiz für annähernd alle Leistungsniveaus (Therapie/ Prävention/ Fitness) erzielt werden.

- *Testpositionen für verschiedene Körperregionen (Beine, Rumpf, Rücken, Schulter/ Arme)*
- *Zielorientiertes Gleichgewichtstraining im individuell adäquaten Trainingsreiz (3 Übungen)*
- *Ansätze für ein optisch gesteuertes GG-Training*

Sie sind herzlich eingeladen, in diesem Workshop Ihren eigenen Trainingsreiz zu finden, um damit effektiv und variabel zu üben.



Mag. Julia Wachter

Sportwissenschaftlerin,
Geschäftsleitung BeBo[®] Österreich,
Geschäftsleitung fitemitte[®],
Lehrbeauftragte am Institut für Sportwissenschaften Universität Innsbruck

Workshop 2:

Komplexes Training der Beckenbodenmuskulatur

In diesem Workshop erleben Sie nach einer kurzen Einführung in die Bedeutung des Beckenbodentrainings und die übliche Herangehensweise Übungen kennen, die über das klassische isolierte Wahrnehmen und Ansteuern hinausgehen. Neue Denkansätze über die Integration in fortführende Übungen, Einsatz von Synergisten, Einbindung in myofasziale Ketten, reaktives Training und ein bisschen „thinking outside the box“ lassen das klassische Beckenbodentraining in einem neuen Blickwinkel erscheinen. Neben fundiertem Hintergrundwissen erwarten Sie Praxisbeispiele mit verschiedenen TOGU[®] Geräten.

**Gabi Fastner**

staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin,
Ausbilderin,
Buchautorin,
TOGU Referentin

Workshop 3:

*Mein Yoga
ist körperbezogen
schult die Eigenwahrnehmung
ist unaufgeregt,
entspannend,
energetisierend,
bewegend
und leicht erlernbar.*

Das Bewegungskonzept „mein Yoga“ beinhaltet Elemente des klassischen Yoga, abgewandelt durch harmonische Gymnastikabläufe. Damit ist „mein Yoga“ ein Kurskonzept für Jedermann, einfach und herausfordernd zugleich. Mit dem mein Yoga Redondo Ball kannst Du vielfältige gymnastische Übungen in Dein Training einbauen.

Workshop 6:***Gesund am Ball mit dem GAB! Ball***

Der GAB! Ball wirkt vielleicht klein und unscheinbar aber er eignet sich durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ideal für präventives Wirbelsäulentraining und für klassische Figur-Kurse, als auch als Reha- und Therapieball. Seine Oberfläche ist weich und griffig und liegt deshalb immer angenehm und sicher in der Hand. Zudem lässt sich seine Größe und Festigkeit des GAB! Balles leicht durch die variable Luftmenge ganz einfach einstellen.

Der GAB! Ball, ein neues sensomotorisches Kleingerät für die Einzeltherapie, ein variantenreiches Gesundheits-Tool für zuhause, oder ein wunderbares Hilfsmittel für Gruppenfitness, bei dem Spass und Motivation nicht zu kurz kommt! Bleiben Sie am Ball!

**Franz Hammer**

Geschäftsführung Franz-Hammer.de,
Sport- und Physiotherapeut,
Yogalehrer,
Bereichsleiter Aus- und Fortbildung Yoga HFA

Workshop 5:***Balance Yoga***

Balance Yoga ist ein sensomotorisch ausgerichtetes, präventives Yogaübungsprogramm. Dabei werden ausgewählte asanas (Körperübungen) auf dem Togu Jumper mini ausgeführt. Aus diesem neuartigen Trainingsansatz heraus resultieren eine besonders hohe Körperwahrnehmung verbunden mit exakteren Muskelreaktionen und den klassisch bewährten Yoga Übungseffekten.

**Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei**

Dekanin des Fachbereichs Gesundheit & Soziales der Hochschule Fresenius,
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin,
Diplom-Sportlehrerin, Doktorin der Sportwissenschaften,
Mitglied der Arbeitskreise „Initiative Beckenboden“ am Heilig-Geist-Krankenhaus Köln sowie „Sport und Schwangerschaft“ der Deutschen Sporthochschule Köln und des Expertenrates der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V.

Workshop 8:***Der Beckenboden im Sport***

Der Beitrag thematisiert das zielgerichtete Training der Beckenbodenmuskulatur zur Vorbereitung auf Belastungen im Sport. Einer theoretischen Einführung folgen praktische Übungen sowie relevante methodisch/didaktische Hinweise.

Zeitplan TOGU Tag 2020

Zeit		Themen	Referenten
10h30	10h35	Begrüßung und Vorstellung	TOGU Team
10h35	11h30	Workshop 1: Theorievortrag	Dirk Hübel
		Schwerpunkt Physiotherapie	Schwerpunkt Groupfitness
11h30	12h30	Workshop 2: Beckenboden in Bewegung	Julia Wachter BeBo
			Workshop 3: Multiroll Mein Yoga
			Gabi Fastner
12h30	13h30	Workshop 4: gesteuertes Gleichgewichtstraining	Dirk Hübel
			Workshop 5: Balance Yoga
			Franz Hammer
13h30	14h00	Mittagspause	
14h00	15h00	Workshop 6: Gesund am Ball	Gabi Fastner
15h00	16h00	Workshop 7: Der Beckenboden im Sport	Dr. Birgit Schulte-Frei
16h00		Abschluss	TOGU Team

Anmeldung:

Ich möchte mir hiermit meinen Platz beim Internationalen TOGU Tag 2020 am 23.05.2020 sichern:

Name/Vorname: _____

Firma: _____

Straße: _____

PLZ/Stadt: _____

E-Mail: _____

Tel.: _____

Auswahl Workshops: Bitte pro Zeitraum für einen Workshop entscheiden!

11.30 Uhr – 12.30 Uhr

Ich entscheide mich für:

- Workshop 2: Beckenboden in Bewegung, Julia Wachter (Schwerpunkt Physiotherapie)
- Workshop 3: Multiroll Mein Yoga, Gabi Fastner (Schwerpunkt Groupfitness)

12.30 Uhr – 13.30 Uhr

Ich entscheide mich für:

- Workshop 4: gesteuertes Gleichgewichtstraining, Dirk Hübel (Schwerpunkt Physiotherapie)
- Workshop 5: Balance Yoga, Franz Hammer (Schwerpunkt Groupfitness)

Gemütliches „Come Together“ mit BBQ um ca. 16.30 Uhr im angrenzenden Lindner Hotel

- Ich nehme am anschließenden kostenfreien „Come Together“ mit BBQ um 16:30 Uhr teil
- Leider kann ich am Come Together nicht teilnehmen

Wichtige Informationen:

- Unkostenbeitrag 59,00 Euro inkl. MwSt., pro Person
- Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Anmeldung erst nach Zahlungseingang des Unkostenbeitrages gültig
- Stornierung schriftlich bis 24.04.2020 möglich

Überweisung des Unkostenbeitrags von 59,- € inkl. MwSt

Verwendungszweck „TOGU Tag“

Sparkasse Prien

IBAN DE63 7115 0000 0000 2600 00

SWIFT-BIC: BYLA DE M1 ROS

Datum und Unterschrift