Frauen – Sport und mehr

Sportkreis RAVENSBURG im WLSB

Liebe Sportlerinnen,

der Sportkreis Ravensburg möchte Sie recht herzlich zu einem Sporttag der besonderen Art am Samstag 15. Juli 2023 in Vogt einladen.

Mit der Fitness- und Personaltrainerin Petra Glöggler absolvieren sie zu Beginn ein Training für Knie und Hüfte. Nach dem Theorie-Teil wird auch gleich in der Praxis geübt. Die AOK-Sportfachkraft Annett Sauter wird Ihnen in ihrem Vortrag Wissenswertes zum Thema „Schlaf" vermitteln.

Auf Ihr Kommen freuen sich
Frauenreferentin Maren Lüke und das Sportkreis-Team

Programm:

09:15 – 10:30 Uhr	**Workshop I – Vortrag:** **Training für Knie und Hüfte - in Theorie**
10:45 – 12:15 Uhr	**Workshop II:** **Training für Knie und Hüfte - in Praxis**
12:15 – 12:45 Uhr	**Mittagspause: Fingerfood**
12:45 – 14:00 Uhr	**Workshop III:** **Die faszinierende Welt des Schlafens**

Veranstaltungsort: Sirgensteinhalle, Schützenweg 6, 88267 Vogt

Kosten: **18,- € pro Person** (inklusive Imbiss in der Mittagspause)

Lizenzverlängerung: Es werden 4 LE zur Verlängerung der ÜL-Lizenz Breitensport C angerechnet. Die Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.

Anmeldung: **bis zum 07. Juli 2023** (Teilnehmerzahl begrenzt)
Online: www.sportkreis-ravensburg.de-> Bildung beim Sportkreis
Tel: +49 751 85 1985 oder E-Mail: info@sportkreis-ravensburg.de

und

Überweisung der Teilnahmegebühr
von 18,- € bis zum 14. Juli 2023

Verwendungszweck: Frauen-Sport und mehr 2023

Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE58 6505 0110 0017 5928 00
BIC: SOLADES1RVB

Frauen – Sport und mehr

Sportkreis RAVENSBURG im WLSB

Workshop I	Vortrag: Training für Knie und Hüfte - in Theorie
Referentin:	**Petra Glöggler** **Fitness- und Personaltrainerin**
Beschreibung: 	Die Knie- und Hüftgelenke sind besonders anfällig für Verletzungen und Verschleiß. Im theoretischen Teil werden sowohl die Anatomie dieser beiden tragenden Gelenke, als auch ihre Probleme anschaulich erklärt. Es werden Lehrinhalte zu Anatomie, Muskellehre und Krankheitsbilder wie Arthrose, Arthritis, Piriformissyndrom, Ischialgie etc. vermittelt.

Workshop II	Training für Knie und Hüfte - in Praxis
Referentin:	**Petra Glöggler** **Fitness- und Personaltrainerin**
Beschreibung: 	Gezielter Muskelaufbau und die sensomotorische Ansteuerung der Stabilisatoren in Knie und Hüfte sind wichtig, um u.a. die Gelenke zu entlasten. Im praktischen Teil werden diese Kräftigungsübungen so konzipiert, dass alle Leistungslevels abgedeckt werden. Mit unterschiedlichen Dehnübungen wollen wir den vollen Bewegungsumfang unserer Gelenke wieder herstellen oder erhalten.

Mittagspause	Fingerfood

Workshop III	Die faszinierende Welt des Schlafens
Referentin:	**Annette Sauter** **AOK-Sportfachkraft**
Beschreibung: 	Für viele Menschen ist der Schlaf nur ein notwendiges Übel. Laut Statistik verschläft der Mensch im Durchschnitt ein Drittel seines Lebens. Und wenn wir einmal ehrlich mit uns selbst sind, dann wissen wir sehr wenig über unseren Schlaf. Warum schlafen wir überhaupt? Erst in den letzten Jahren hat sich die Wissenschaft intensiver mit unseren Schlafgewohnheiten und deren Auswirkungen beschäftigt und einige interessante Erkenntnisse gewonnen. Der Schlaf sagt viel über den Gesundheitszustand eines jeden Einzelnen aus. Schlafstörungen über mehrere Jahre können zu schweren Krankheiten führen. In diesem Vortrag sprechen wir darüber, welche Faktoren zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen und wie Sie diese beeinflussen können. Sie erhalten wichtige Informationen über die positiven Auswirkungen des Schlafes und den Umgang mit vorübergehenden Schlafproblemen.