

VERANSTALTUNG



# SPORT & BEWEGUNG – Die beste Medizin für Körper, Geist und Seele

45. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR  
12. NOVEMBER 2022, SPORT STUTTGART

Mit freundlicher  
Unterstützung der





# Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Sport & Bewegung – die beste Medizin für Körper, Geist und Seele	5
Vortrag 1: Superpille Bewegung – positive Effekte sportlicher Aktivität auf den Körper	6
Vortrag 2: Von Kindern und Kosmonauten – neurokognitive Effekte von Sport und Bewegung	8
WS 1: Core Board (3-dimensionales Workout)	10
WS 2: Optimierte deine Motorik durch neurozentrische Übungen	12
WS 3: Fitnessboxen – ein vielseitiges Workout	14
WS 4: Beweglichkeitstraining für mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter	16
WS 5: Eine Etage tiefer und auf Augenhöhe - Sitzvolleyball	18
WS 6: Lü – das interaktive Spielfeld	21

## **Sport & Bewegung – die beste Medizin für Körper, Geist und Seele**

### **Programm**

---

ab 8.30 Uhr **Ankommen und Anmeldung**

9.15 Uhr **Eröffnung und Begrüßung durch den Württembergischen Landessportbund**

9:30 Uhr **Vortrag 1:  
Superpille Bewegung – positive Effekte sportlicher Aktivität auf den Körper**

**Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann**

Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention – Deutscher Sportärztebund (DGSP)

11:00 Uhr **Vortrag 2:  
Von Kindern und Kosmonauten – neurokognitive Effekte von Sport und Bewegung**

**Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider**

Institut für Neuro- und Bewegungswissenschaft, Zentrum für integrative Physiologie im Weltraum, Deutsche Sporthochschule Köln

**Mittagspause**

13:15 Uhr **Workshoprunde 1 (WS 1 - WS 6)**

14:45 Uhr **Workshoprunde 2 (WS 1 - WS 6)**

16:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

## Vorwort: Sport & Bewegung – die beste Medizin für Körper, Geist und Seele

---

Was treibt uns an? Was sind unsere Motive und BEWEG-Gründe und was wird benötigt, um ein aktives und gesundes Leben zu führen? Die Erfahrung lehrt uns immer wieder, dass es schwierig ist Menschen aktiv zu bewegen und zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Und das, obwohl uns allen bewusst ist, dass gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie die Stärkung der psychischen Gesundheit zu einer höheren Lebensqualität beitragen. Nicht zu vergessen sind hierbei auch die Begegnungen, gemeinsamen Erlebnisse und sozialen Kontakte, die das Vereinsleben ermöglicht und bietet.

Genau diese sozialen Kontakte und „echten“ Begegnungen sind durch die Corona-Pandemie eingeschränkt worden und werden dringend gebraucht, um sich im „neuen Normal“ gemeinsam zu erleben. Dabei spielen Verbände und Vereine nun eine ganz zentrale Rolle, um nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche wieder in das Vereinsleben zu bringen.

Ein wesentlicher Faktor für einen gesunden Lebensstil ist es, ein für sich individuell passendes Angebot zu finden. Nur wie finde ich das? Besonders dann, wenn ich bislang keinen Bezug zum Sporttreiben habe. Die Wissenschaft liefert uns Erkenntnisse und Wissen, die es gilt in der Praxis – bei Ihnen in den Vereinen vor Ort – umzusetzen und zu überprüfen.

Dies zeigt, wie wichtig es ist, einen ständigen Austausch zwischen Theorie und Praxis zu schaffen und mit der Zeit zu gehen. Der WLSB bietet unter anderem mit dem „Sportmedizinischen Seminar“ seinen Mitgliedsvereinen Fachwissen und Unterstützung an, schafft Strukturen in den sogenannten nichtbetrieblichen Lebenswelten (Verbände und Vereine) und fördert diese auf vielfältige Weise. Er trägt dazu bei, die Qualität der Angebote weiter zu stärken und ausdifferenzieren sowie neue zeitgemäße Angebote zu schaffen. Dies ist der Kern der Kompetenzpartnerschaft zwischen der AOK und dem WLSB. Ziel ist es, sich wechselseitig mit dem jeweiligen Know-how zu unterstützen und gemeinsam weiterzuentwickeln und damit die Vereine und die Menschen vor Ort und/oder digital abzuholen und bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils optimal zu unterstützen. Die AOK ist hierbei der ideale Partner – denn wir sind nicht nur gesund, sondern auch nah – eben GESUNDNAH.

Eine besondere Rolle, um in der Fläche Sport und Bewegung anbieten zu können und damit die Grundvoraussetzungen für eine Motivbildung im Bereich des Sports zu schaffen, kommt den Vereinen zu. Hierfür gebührt Ihnen ein besonderer Dank. Ohne die vielen ehrenamtlich Engagierten, den Verantwortlichen in den Vereinen, den Trainer\*innen sowie den Übungsleitenden wäre dies nicht möglich. Sie halten die Menschen vor Ort, in den Regionen und Kommunen fit und gesund. Sie setzen sich für Nachwuchssportler\*innen ein und sind deren Vorbilder, sowohl auf als auch neben dem „Platz“. Sie vermitteln den Menschen vor Ort – ob jung oder alt – wichtige gesellschaftliche Werte.

Die AOK Baden-Württemberg wünscht Ihnen weiterhin viel Kraft und Mut, denn ohne Sie geht es nicht!

Herzlichen Dank für Ihr Engagement.

Mit sportlichen Grüßen

Ihre AOK Baden-Württemberg



**Vortrag 1:****Superpille Bewegung – positive Effekte sportlicher Aktivität auf den Körper**

Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann

Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention - Deutscher Sportärztebund (DGSP)

---

Im Gegensatz zu früheren Jahrhunderten, in denen die Bevölkerung ganzer Regionen durch Infektionskrankheiten wie Pocken, Blattern und Pest ausgelöscht wurden, stellen heutzutage die „nicht übertragbaren Krankheiten“ des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechsels sowie die Tumorerkrankungen die größte Herausforderung für die Medizin dar. Fehlernährung und vor allem Bewegungsmangel in Verbindung mit einer hohen Stressbelastung sind dabei ganz erhebliche Risikofaktoren für die Entstehung dieser Krankheitsbilder. Es ist mittlerweile Lehrbuchwissen, dass regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur vor der Entstehung dieser Krankheitsbilder schützt, sondern dass Bewegung als ein wesentliches Therapiekonzept bei diesen Erkrankungen betrachtet werden kann. Die therapeutischen Effekte einer Bewegungstherapie bei zahlreichen chronischen Erkrankungen sind mittlerweile mit höchster Evidenz gesichert <sup>1</sup>.

Auch die zugrundeliegenden Mechanismen der positiven Effekte von Bewegung sind inzwischen gut erkannt. Die meisten der „nicht übertragbaren“ Erkrankungen sind charakterisiert durch eine erhöhte Aktivität des Immunsystems, die als „Entzündungsreaktion“ bezeichnet wird, und durch die vermehrte Bildung von „inflammatorisch“ wirkenden Botenstoffen verursacht wird. Diese Botenstoffe werden im Fettgewebe gebildet, zum größten Teil im Fettgewebe des Bauchraums und zirkulieren im Körper, wo sie zur Schädigung an verschiedenen Organen führen<sup>2</sup>. Aus diesem Grund haben übergewichtige Personen ein deutlich erhöhtes Risiko, derartige „nicht übertragbare“ Krankheiten zu entwickeln.

Die positiven Effekte von jeder Form von körperlicher Aktivität liegen darin, dass es dabei zu einer Ausschüttung von anti-entzündlichen sogenannten „antiinflammatorisch“ wirkenden Botenstoffen aus den arbeitenden Muskeln kommt, durch die die negativen Auswirkungen einer erhöhten Entzündungsreaktion reduziert werden <sup>3</sup>. Jede Form von muskulärer Tätigkeit wirkt also über diese anti-entzündlichen Mechanismen positiv. Deshalb ist die körperliche Fitness, deren Voraussetzung regelmäßige körperliche Aktivität und somit Muskeltätigkeit ist, ein ganz entscheidender Faktor für eine bessere gesundheitliche Situation. Eine schlechte körperliche Fitness erhöht die Mortalität bei verschiedenen chronischen Erkrankungen teilweise um 300 Prozent, das bedeutet, dass es auch für bereits Erkrankte sinnvoll ist, mit einem Training zur Verbesserung der Fitness zu beginnen.

Aber nicht nur für die Prävention nicht übertragbarer Krankheiten hat eine gute körperliche Fitness eine wesentliche Bedeutung, sie spielt offensichtlich auch bei der Anfälligkeit für Infekte eine wichtige Rolle. Schon Mitte der neunziger Jahre fand sich bei einer Grippewelle in Hongkong, dass Personen mit einer besseren Fitness – gemessen an deren Bewegungsverhalten im Alltag – deutlich seltener einen schweren Verlauf der Grippe zeigten als Personen mit einer geringeren Fitness <sup>4</sup>.

Diese Zusammenhänge wurden zuletzt auch während der Corona Pandemie immer wieder gefunden: ganz erheblich gefährdet für einen schweren bis tödlichen Verlauf der Erkrankung waren übergewichtige Menschen mit bereits bestehenden Vorerkrankungen. Bei Normalgewichtigen und regelmäßig körperlich aktiven Menschen fanden sich dagegen deutlich seltener schwere oder gar tödliche Verläufe der Covid 19 Erkrankung <sup>5</sup>.

Da eine Verbesserung der körperlichen Fitness auch zu einer deutlichen Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit führt, gibt es also vielfältige gute Gründe, die Verbesserung der individuellen körperlichen Fitness großer Teile der Bevölkerung voran zu treiben, es vielleicht sogar als eine politische Aufgabe zu betrachten.

Bei dieser gesundheitlichen Herausforderung stehen Veränderungen des Lebensstils an erster Stelle: Regelmäßige Bewegungsaktivitäten sollten dabei eine ganz zentrale Rolle spielen: neben den gesundheitlichen Effekten auf Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen sowie einer verbesserten Immunkompetenz führt Bewegung auch zu einer erhöhten Stresstoleranz. Für die meisten Betroffenen sind Lebensstilveränderungen nur mit ganz erheblichen Schwierigkeiten umsetzbar, auch wenn ihre Notwendigkeit erkannt ist. Hier liegt eine große Herausforderung für die Gesundheitswissenschaft und Medizin darin, Wege zu finden, den Menschen bei der Umsetzung von als dringend notwendig erkannten Veränderungen ihres Lebensstils zu helfen. Zu dieser Frage sind in den vergangenen Jahren vielfältige Konzepte und Ideen entwickelt worden, wobei pädagogische und psychologische Ansätze unterschieden werden können.

Für die Motivation von Übergewichtigen, die schon lange mit ihrem Übergewicht kämpfen und Empfehlungen zur Gewichtsabnahme kaum noch hören wollen, kann es deshalb sehr hilfreich sein darauf hinzuweisen, dass zum Erreichen gesundheitlich relevanter Effekte eine Gewichtsabnahme gar nicht nötig ist. Diese können vielmehr durch eine einfache Verbesserung der körperlichen Fitness erreicht werden. Es gibt vielfältige Daten aus denen hervorgeht, dass Übergewichtige mit einer guten körperlichen Fitness genauso vor der Entstehung chronischer Krankheiten geschützt sind wie Normalgewichtige <sup>6</sup>.

Eine wichtige Rolle zur Steigerung des Bewegungsverhaltens scheinen tragbare Bewegungssensoren zu sein, wie einfache Schrittzähler, die in der Reihe der Wirksamkeit von Interventionen zur Steigerung des Bewegungsverhaltens überraschend gut abschneiden. Aber auch Belohnungssysteme, bei denen individuell erreichte Verbesserungen der gesundheitlichen Situation honoriert werden, sollten erwogen werden <sup>7</sup>.

## Literatur

1. Ghaffari, B. & Braumann, K.M. Bewegung als Prävention und Therapie in der Medizin. *Hamburger Ärzteblatt* **70**, 12-17 (2016).
2. Pedersen, B.K. & Saltin, B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* **25 Suppl 3**, 1-72 (2015).
3. Pedersen, B.K. & Febbraio, M.A. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat Rev Endocrinol* **8**, 457-465 (2012).
4. Wong, C.M., et al. Is exercise protective against influenza-associated mortality? *PLoS One* **3**, e2108 (2008).
5. Sallis, R., et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *Br J Sports Med* **55**, 1099-1105 (2021).
6. Lee, D.C., Sui, X. & Blair, S.N. Does physical activity ameliorate the health hazards of obesity? *Br J Sports Med* **43**, 49-51 (2009).
7. Munson, S. & Consolvo, S. Exploring Goal-setting, Rewards, Self-monitoring, and Sharing to Motivate Physical Activity. *Proc. 6th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare (PervasiveHealth) and Workshops*, 25-32 (2012).

**Vortrag 2:****Von Kindern und Kosmonauten – neurokognitive Effekte von Sport und Bewegung**

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider

Institut für Neuro- und Bewegungswissenschaft, Zentrum für integrative Physiologie im Weltraum, Deutsche Sporthochschule Köln

---

Bewegung ist eines der fundamentalsten Prinzipien des menschlichen Seins. Über Jahrtausende hat sich der Mensch bewegt, hat sich bewegen müssen, um zu überleben. Die gesamte Anthropogenese ist auf Bewegung ausgerichtet. Insbesondere die kognitive Entwicklung des Menschen wäre ohne Bewegung nicht denkbar gewesen: Neues entdecken, Neues erleben, Neues begreifen ist verbunden mit der Notwendigkeit, sich Neuem physisch zu nähern, es zu begreifen und dadurch zu verstehen.

Diese kulturgeschichtliche Verbundenheit des Menschen mit Bewegung drückt sich auch im heutigen Sprachgebrauch und der unreflektierten Wortwahl aus dem semantischen Umfeld von Bewegung aus (Zur Wahl gehen, Essen gehen, etwas begreifen). Neben der Entwicklung kognitiver Fähigkeiten war Bewegung in der gesamten Evolution die Voraussetzung für Begegnung und ein soziales Miteinander.

Mit dem Eintritt ins Medien- und Kommunikationszeitalter findet eine wahrnehmbare Veränderung statt. In der Gegenwart wird aus dem bewegten Menschen der sitzende, mediale Mensch.

Begleitet wird diese Entwicklung durch eine Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten, die bei weitem nicht mehr nur physischer, sondern immer mehr auch psychischer Natur sind (ADHS, Burnout, Depression, Demenz). Es scheint so zu sein, als ob den Menschen zu wenig Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch psychisch krank macht.





Abbildung: modifiziert nach Aspen Institute Sport for All - Play for Life: a Playbook to get every kid in the game

Der Vortrag führt ein in die zugrundeliegenden neurophysiologischen Prinzipien von Sport und Bewegung und beleuchtet deren Auswirkungen auf neurokognitive und neurobehaviorale Parameter. Dies geschieht exemplarisch anhand von Studien mit Kindern und Jugendlichen, Menschen der älteren Generation und Astronauten/ Kosmonauten. Insbesondere das Leben unter Schwerelosigkeit stellt heute ein fantastisches Modell dar, die Zusammenhänge zwischen Bewegung, physischer, psychischer und sozialer Gesundheit zu beleuchten.

## Workshop 1:

### Core Board (3-dimensionales Workout)

Heike Schader –TSV Schmiden Vereinsstudioleitung, Kursbereichsleitung, Faszientrainerin

Die dreidimensionale bewegliche Trainingsfläche eines Core Boards bietet unendlich viele Möglichkeiten eines Ganzkörpertrainings. Mit zwei einstellbaren Intensitäten eignet sich das Reebok Core Board für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Die zentral gelagerte Trittpläche erlaubt sogar seitliche Twist-Bewegungen. Das Board ist außerdem mit acht Aussparungen zur Befestigung von Tubes (funktionelle Fitnessbänder) ausgestattet. Die rutschfeste Oberfläche bietet eine optimale Trainingsfläche für das Aerobic Training.



Die instabile Oberfläche kräftigt die Fußgelenke, stabilisiert das Kniegelenk und die Wirbelsäule sowie die Bauchmuskulatur. Es ist also ein Ganzkörpertraining der etwas anderen Art.

Quelle: <https://www.reebokfitness.info/core-board>

Tiefliegende Stabilisatoren werden durch dieses 3-dimensionale Workout angesteuert und trainiert. Der Rumpf und der Beckenboden werden gestärkt und eine Körperaufrichtung wird gefördert. Viele instabile Trainingsgeräte (Aerostep, Airex Kissen u.a.) kennt man bereits. Jedoch ist das Training auf dem Core Board durch die Kippbewegung des Boards in alle Richtungen besonders. Es gibt ähnliche Geräte aus Holz, die ebenfalls 3-dimensional kippen, doch sind diese Geräte wesentlich instabiler und eignen sich nicht für diese Art des Trainings. Mit dem Core Board kann man zum Beispiel eine Kursstunde kurzweilig und nach Musik gestalten, so dass der Teilnehmer es gar nicht bewusst wahrnimmt, dass er tiefenmuskulär arbeitet.

Das Core Board ist in vielen Bereichen flexibel einsetzbar. Im Personal Training eignet sich das Gerät, um auf bestimmte Ballsportarten hin zu trainieren, wie zum Beispiel Tennis oder Squash.

Im physiotherapeutischen Bereich eignet sich das Board zum Stabilisieren der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke nach einem Unfall oder einer Operation.

Im Senioren- oder Rehasport eignet es sich für die Sturzprophylaxe.

Folgende Basisbewegungen werden beim Training mit dem Core Board angewendet:

Rocking = March (Marschieren)

Squat = Kniebeugen

Fire = Twist-Bewegungen

Boxer Jump = Tänzeln

Lunges = Ausfallschritt

## Praxis und Beispielübungen:

### Warm-Up ohne Core Board:

Allgemeine Herz-Kreislauf-Anregung, Erwärmung der Gelenke, kurzes Andehnen der großen Muskelgruppen und Hüftöffnung

### I Hauptteil: Core Board quer

#### 1. Teil: Cardio auf dem Boden wie auch auf dem Core Board

*Auf dem Boden:* Marschieren, Joggen, Springen im Wechsel von einem Bein auf das andere, später auch mit Armeinsatz, mehrfach wiederholen.

*Auf dem Core Board:* Rocking, Boxer Jump, Springen im Wechsel von einem Bein auf das andere, später mit Armeinsatz, mehrfach wiederholen.

#### 2. Teil: Kräftigung auf dem Boden wie auch auf dem Core Board

*Boden / Core Board:* Squats und Lunges in verschiedenen Ausführungen und in Kombination miteinander mit und ohne Armeinsatz.

*Nur auf dem Core Board:* die Lunges und die Squats mit versetzten Bein Boden / Core Board auch hier verschiedene Ausführungen wiederholen.

*Boden / Core Board:* Kräftigung Rücken, Beine und Bauch im Stehen mit Seitheben der Beine, Standwage, Knielifts (Knie heben) in verschiedenen Ausführungen.

*Nur auf dem Core Board:* Beispiele mit dem Tube für Arm und Rückenkräftigung.

#### 3. Teil: Twist-Bewegungen: Auf dem Core Board

Wichtig: fester Rumpf, Knie/ Hüfte stabilisieren (für Anfänger sehr schwierig) keine Bodenalternative möglich.

### II Hauptteil: Core Board längs

#### 1. Teil: Gleichgewicht

*Boden / Core Board:* Wippen von rechts nach links mit Steigerung zum Springen, Wippen mit rechts vorne längs auf dem Boden/ Core Board, Beinwechsel links vorne. Gleichgewichtsübungen seitlich und längst in verschiedenen Ausführungen mit Standwage usw.

#### 2. Teil: Rücken- und Bauchlage

*Boden / Core Board:* Rückenlage mit verschiedenen Bauchübungen, Rollbewegung am Boden und auf dem Board bis in den Stand.

*Boden / Core Board:* Bauchlage verschiedene Rückenkräftigungsübungen und Vierfüßler-Stand mit Arm- und Beinbewegungen.

### Cool Down:

Das Gerät kann man im Cool Down auch sehr gut mit einbeziehen.

**Workshop 2:**
**Optimiere deine Motorik durch neurozentrische Übungen**

Hady Daboul – Neurowissenschaftler, Z-Health Master Practitioner

Gute motorische Fähigkeiten sind wichtig für jede Bewegung. Die Grundlage motorischer Fähigkeiten sind - neben anderen - Informationen über Gelenkstellungen, Muskelspannung und beispielsweise Lage zur Schwerkraft. All diese Informationen gelangen in unser Gehirn und müssen dort abgeglichen werden. Dadurch wissen wir als Mensch, wo sich unsere Gliedmaßen befinden und können diese zielgerichtet bewegen. Bewegung entsteht also am Ende einer langen Kette von Informationsaufnahme und -verarbeitung. Bestehen hier Probleme folgt eine unsaubere Bewegung, die nicht belastbar ist.

Neurozentrisches Training beleuchtet die Prozesse vor der Bewegungskentstehung. Sind Informationen, die aufgenommen werden, präzise genug? Werden Informationen gut miteinander abgeglichen? Wo muss im Gehirn angesetzt werden, um die aufgenommenen Informationen zu verbessern? Und wie können Abgleichprozesse optimiert werden? All das ist Inhalt von neurozentrischem Training.



Übung aus der Trainingspraxis (Bild: Hady Daboul)

In diesem Workshop geht es um Sensorik als Grundlage von Motorik, ein Grundbaustein der Neuroathletik. Wie können wir unsere Sensorik verbessern, also Informationen aus Gelenken, Muskeln und Gewebe optimieren, sodass unser Gehirn eine bessere Ausgangssituation für die Bewegungsplanung und -durchführung hat? Im Kern werden zwei Ansätze aus der Neuroathletik vorgestellt: Propriozeption und Oberflächensensibilität. Unter Propriozeption versteht man die Eigenwahrnehmung unserer Körperstellung im Raum. Sie ermöglicht uns unbewusst zu wissen, wo sich gerade unsere Gliedmaßen befinden: Wir müssen nicht überlegen, wo sich unsere Hand gerade befindet, wir wissen es automatisch.

Oberflächensensibilität spielt mit in die Körperwahrnehmung hinein. Ist diese beeinträchtigt, kann es zu Bewegungseinschränkungen kommen und die volle Athletik kann nicht entfaltet werden.

### **Was erwartet dich?**

Du erhältst erste theoretische Einblicke wie unser Gehirn über Bewegung nachdenkt. Du lernst, wie du Übungen testen kannst, um herauszufinden, ob es die richtigen für dein Gehirn bzw. das Gehirn deiner Athlet\*innen sind. Wir gehen gemeinsam ein neurozentrisches Warm-Up durch welches du perfekt in einem Gruppensetting anwenden kannst.

### **Literatur:**

Armstrong, J. (2017). What is Z-health?: The system that eliminates chronic pain and improves athletic performance. Kettlebell Club.

Beck, R. W. (2011). Functional neurology for practitioners of manual medicine (2nd ed.). Churchill Livingstone.

Lorimer Moseley, G., & Butler, D. S. (2019). Explain pain supercharged: the clinician's manual. Noigroup Publications.

McCredie, S. (2007). Balance: In search of the lost sense. Little, Brown & Company.  
Peters, M. A. (2012). See to play: The eyes of elite athletes. BASCOM Hill Publishing Group.

Schmid-Fetzer, U. (2018). Neuroathletiktraining: Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings (1st ed.). Richard Pflaum Verlag.

**Workshop 3:**
**Fitnessboxen – ein vielseitiges Workout**

Nikki Adler – Mitarbeiterin und Trainerin Sportkultur Stuttgart e.V., ehemalige Profi-Boxerin

**Boxen - mehr als Sport:**

Fitnessboxen ebnet den Teilnehmenden ein neues Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Boxen ist generationenübergreifend besonders dafür geeignet, weil es dieser Sport unter erfahrener Anleitung ermöglicht, ohne Überforderung und Angst vor Versagen das eigene Können zu erproben.

Das wichtige Durchhaltevermögen weckt den Ehrgeiz und das Vertrauen, persönliche Ziele erreichen zu können. Der Boxsport schult dabei nicht nur Respekt und Fairness im Miteinander. Gleichzeitig fördert er in der Gruppe soziale Integration.



Outdoor-Training (Bild: Sportkultur Stuttgart)

**Allgemeine Beschreibung des Fitnessboxens:**

Fitnessboxen ist ein vielseitiges Workout aus Fitness-Elementen (Kraft, Ausdauer, Crossfit) und typischen Elementen aus dem Boxen wie Seilspringen, Prätzen- und Sandsacktraining. Der Spaß steht dabei an erster Stelle, denn es wird nicht miteinander geboxt, sondern alle boxen sich gemeinsam durch eine Stunde intensives Training. Fitnessboxen ist genau richtig für Dich, wenn Du Deinen ganzen Körper fordern willst, im Alltag einen Ausgleich brauchst und Deinem Selbstbewusstsein einen großen Schub geben möchtest.



Abbildung: Hauptbeanspruchungsformen im Fitnessboxen

**Inhalte und Ziele**

- Aggressionen abbauen
- Ziele erreichen, Grenzen überwinden
- Selbstverteidigung
- Eigene Stärken erkennen und entwickeln
- Körpergefühl entwickeln
- Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl
- Vereinbarungen einhalten, Verbindlichkeiten
- Respekt, Sprache
- Körperlich aktiv sein, sich bewegen

**Elemente des Workshops:**

**Teil 1:**

Aufwärmphase und Kondition

**Teil 2:**

Fitness/ Boxschule/ Kampfsporttechnik für Koordination und Kraft

**Teil 3:**

Auslockern mit Entspannungstechniken, Dehnung und Gesprächsmöglichkeiten

Hinweis: Für den Workshop ist keine Boxerfahrung nötig.



*Aus der Trainingspraxis (Bild: Sportkultur Stuttgart)*

**Workshop 4:**
**Beweglichkeitstraining für mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter**

Marco Montanez – milongroup Mastercoach und Beweglichkeitsexperte

Der Mensch hat sich durch die Evolution zum\*zur Jäger\*in und Sammler\*in entwickelt, konzipiert für die freie Wildbahn - mit einem fürs Jagen und Sammeln entwickelten Bewegungsapparat. Heute leben wir - evolutionsbedingt - nicht mehr unserer Art entsprechend. Wir jagen und sammeln nicht mehr, sondern sitzen viel und die meisten Arbeiten werden in einer nach vorne gebeugter Haltung verrichtet.

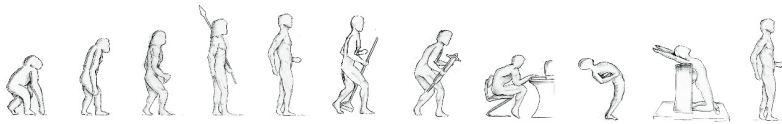


Abbildung: five Evolution

Durch Einseitigkeit im Arbeitsalltag werden immer die gleichen Muskelketten stark verkürzt. Dadurch kann es zu massiven statischen Veränderungen im gesamten Körper kommen. Verkürzte Muskeln sorgen für Dysbalancen und Spannungen im Körper und sind oft der Auslöser für Schmerzen.

Das Beweglichkeitstraining mit *five* richtet den Körper wieder auf und wirkt muskulären Verkürzungen entgegen. Dabei wird der gesamte Körper gegen seine alltagsbedingte Fehlhaltung bei gleichzeitiger Aktivität der Muskelketten wieder in seine natürliche Position gebracht. Im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching wird beim *five* -Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Dieser Reiz führt dazu, dass der Muskel ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden kann. Langfristig bedeutet das eine bessere Beweglichkeit und weniger Schmerzen im Bewegungsapparat.

*five* Express Chest: Aktives Muskellängen-Training mit Schwerpunkt auf die Zwischenrippen, Brust- und Atemmuskulatur.

*Five* arbeitet in Muskelketten. Der Vorteil ist, dass das schwächste Glied in der Kette automatisch den intensivsten Trainingsreiz bekommt. Das heißt, der Körper entscheidet selbst, wo die Schwachstelle innerhalb der beübten Muskelkette liegt. Für uns sind besonders die vorderen und die hintere Muskelketten wichtig, da durch ihre Fehlerprogrammierung vielfältige Probleme entstehen können. Der menschliche Körper nutzt nie einzelne Muskeln isoliert, um eine Bewegung zu vollziehen.



Quelle: <https://www.proxomed.com/produkte/five>



Er agiert immer in komplexen Muskelketten. Nur so sind die koordinierten und geschmeidigen Bewegungen überhaupt möglich.

### **Workshop-Training: five-Gymnastik**

Bei der *five*-Gymnastik handelt es sich um freie Gymnastik-Übungen, die auf den Gesetzen der Biokinetik basieren. Die Biokinetik ist per Definition die Mathematik der Bewegung im biologischen System. Verständlich ausgedrückt heißt dies, dass jeder Schmerz im Bewegungsapparat so gut wie immer mit zu hoher Muskelspannung und Muskelverkürzung zu tun hat. Jedoch sind diese Muskeln teilweise weit weg vom Ort des Schmerzes.

Im Rahmen von ausgewählten freien Übungen werden die Workshop-Teilnehmende das *five*-Konzept erleben und hautnah spüren, welche Effekte das Muskellängentraining auf Körper und Wohlbefinden hat.



*Beispiel-Übungen aus der five-Gymnastik (Bilder: five)*

## Workshop 5:

### Eine Etage tiefer und auf Augenhöhe - Sitzvolleyball

Rudi Sonnenbichler, Sitzvolleyballtrainer bei Anpfiß ins Leben und ehem. Bundestrainer;  
Salome Hermann, Ergotherapeutin, Fachlehrkraft Sonderpädagogik, aktive Sitzvolleyballerin

**Eine Etage tiefer und auf Augenhöhe** – das ist Sitzvolleyball. Nach Kriegsende entwickelt und schnell weltweit angenommen, stellt sie heutzutage die ideale Inklusions-Mannschaftssportart dar, da beim gemeinsamen Trainieren und Spielen einerseits die Sportler\*innen mit körperlichem Handicap auf die Unterstützung durch technische Hilfsmittel verzichten und andererseits die Regularien es erlauben, dass auf nationaler Ebene auch nichtbehinderte Sportler\*innen gleichberechtigt und uneingeschränkt mitspielen dürfen.

### Inklusion muss vom Papier in die Vereine kommen

Der DOSB als „Dienstleister für seine Mitgliedsorganisationen und Interessenvertretung des deutschen Sports“ hat Anfang 2013 in Zusammenarbeit u.a. mit dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) das gemeinsame Informationspapier „Bewegung leben – Inklusion leben: Wege und Beiträge des organisierten Sports in Deutschland zu einer inklusiven Gesellschaft“ veröffentlicht und darauf aufbauend das Positionspapier „Inklusion leben – Gemeinsam und gleichberechtigt Sport treiben“ verabschiedet. Der organisierte Sport verdeutlicht damit, dass er in diesem Themenfeld verstärkt aktiv werden möchte und die Notwendigkeit erkannt hat, oftmals bestehende Ausgrenzungen aufzuheben. Wer Inklusion wirklich will, der sucht Wege! Inklusion im und durch Sport geht leicht, weil Sport eine eigenständige Sprache ist!

### Sitzvolleyball: Aktiv – Attraktiv – Inklusiv

- Sitzvolleyball kann von Behinderten und Nichtbehinderten gleichberechtigt und gemeinsam ausgeübt werden, d.h. Nichtbehinderte haben keine Vorteile – alle sitzen auf dem Spielfeld und bewegen sich und spielen unter gleichen Voraussetzungen auf Augenhöhe.
- Alter und Geschlecht sind nicht entscheidend. Regeln und Spielfeldmaße können dem Leistungsstand angepasst werden, so dass immer das Miteinander-Spielen im Vordergrund steht.
- Ein Sport, bei dem Balltechnik, Kondition und Koordination, sowie schnelle Reaktionen und taktische Raffinesse gefragt sind – ein Sport für Geist und Körper
- Für leistungsorientierte Talente ist Sitzvolleyball eine körperlich und mental enorm anspruchsvolle Herausforderung – gepaart mit großer sozialer Kompetenz!



© Jens Feiste

### Zielsetzungen

- Verständnis und Toleranz zwischen Menschen mit unterschiedlichen Lebensbedingungen wird intensiv gefördert.
- Durch das Miteinander-Sporttreiben sollen Menschen mit Handicap einen Weg zurück aus der Isolation ins Leben und die Gesellschaft finden.
- Es sollen Menschen mit und ohne körperliches Handicap durch gemeinsames Sporttreiben voneinander lernen und profitieren, Barrieren abgebaut und soziale Kompetenzen geschult werden.

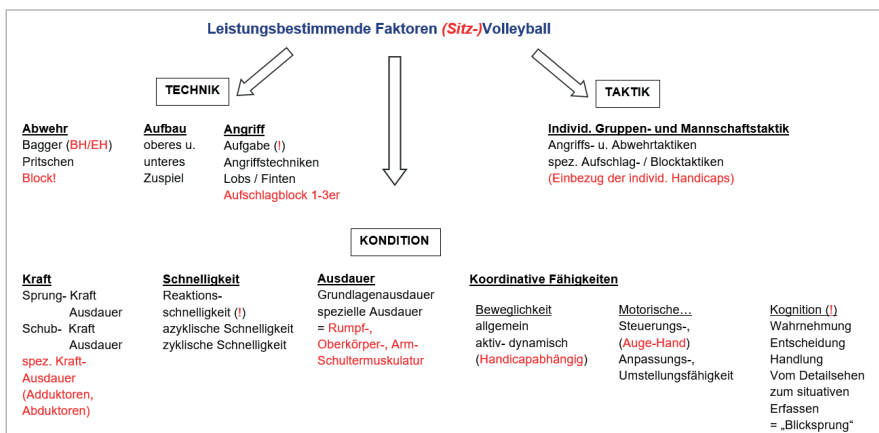
### Faktencheck Sitzvolleyball

- Sitzvolleyball wird auf dem Hallenboden sitzend und rutschend gespielt.
- Es gelten bis auf wenige Ausnahmen die allgemeinen „internationalen Volleyballregeln“. Ausnahmen sind:
  - Der Aufschlag darf geblockt werden.
  - Der Rumpf der Spieler muss zum Zeitpunkt der Ballberührung Bodenkontakt haben.
- Ein WK-Team besteht aus sechs Spieler\*innen, dazu Wechselspieler\*innen mit Libero.
- Die Netzhöhe bei Männern beträgt 1,15 m und bei Frauen 1,05 m.
- Das gesamte Spielfeld ist 10 x 6 m groß. Die Angriffszone wird durch die Hinterfeldlinie (2m vom Netz entfernt) markiert.
- Adäquate taktische Systeme (Läufersysteme, Hinterfeldangriffe,...) werden ebenso gespielt, wie diverse Angriffskombinationen bzw. konsequente Aufschlags- und Annahmetaktiken.
- Die Sportart ist paralympisch, und speziell die deutschen Männer agieren seit vielen Jahren auf Weltspitzenniveau und konnten u.a. 1992 und 2012 Bronze gewinnen. Seit 2000 ist es die einzige Volleyballvariante bei den Paralympics.

### Anforderungsprofil Sitzvolleyball

Die Spielposition im Sitzen/Rutschen, das kleinere Spielfeld und die relativ geringe Netzhöhe bedingen Handlungsabläufe (Flugkurven, Reaktionszeiten, techno-motorische Abläufe etc.), die extremen, für eine\*n Standspieler\*in neue, ungewohnte Anforderungen an die Sportler\*innen stellen, da sie sitzend bzw. rutschend zu erfolgen haben:

- Extreme Wechsel zwischen konzentrierter und distributiver Aufmerksamkeit (=die Bewältigung mehrerer Aufgaben oder Vorgänge = Doppelaufgabe)
- Ballkontrolle unter großem Zeitdruck
- Hohes Maß an „spezieller“ Bewegungskoordination (Fortbewegung sitzend links-rechts-vorwärts-rückwärts) in Verbindung mit (fast) zeitgleichen techno-motorischen Aktivitäten hinsichtlich „Ballkontrolle“
- Speziell ausgeprägte Hand-/Auge-/Ball-Koordination, weil oft schneller und häufiger Wechsel von Angriffs- und Verteidigungshandlungen (KI + KII-Handlungen)
- Veränderte konditionell-athletische Herausforderungen durch „neue (Fort-) Bewegungsarten“
- Viele Spieler\*innen auf engem Raum mit verschiedenen körperlichen Gegebenheiten erfordern eine hohe soziale Kompetenz.



**Methodische Umsetzung in der Praxis** (Basics für den Einstieg)

- Die Bodywork-Rallye = Übungs- und Spielformen zur Schulung der (Sitz-) Beweglichkeit und Rutschgewandtheit
  - Zurück und vorwärts rutschen
  - Im Kreis links/rechts rutschen
  - Richtungsbezeichnungen mit anderen Begriffen besetzen

Ziel: „Beinarbeit“ (Fortbewegung) wird vermehrt durch „Handarbeit“ ersetzt/unterstützt.

- Die Volley-Rallye = Übungs- und Spielformen, bei der unterschiedliche Möglichkeiten des (Volley-)Spielens von Bällen im Mittelpunkt stehen
  - Ball paarweise zuwerfen
  - Im Druckpass zuwerfen
  - Indirekter Wurf
  - Im Ein- bzw. Schockwurf werfen
  - Nach jedem Wurf eine Zusatzaufgabe, z.B. in Bauchlage gehen
  - Beim Werfen gleichzeitig verschiedene Rutschübungen absolvieren
  - Ball einhändig zuwerfen und fangen
  - Partner\*in den Ball zuwerfen, ihn dabei leicht überspielen/ kürzer oder seitlich werfen
  - Volleyballgrundtechniken einführen



© Jens Feiste

- Verändern der Übungsbedingungen
  - Den Ball in 3er Gruppen in der Luft halten (Personenanzahl erweitern)
  - Verändern der Spielfeldgröße
  - Verändern der Netzhöhe
  - Verändern des Spielgeräts (Luftballon, Wasserball, Volleyball)
- Übungspool für Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung auf YouTube:  
[Fitness für Beinamputierte | Teil 1](#) (vier weitere Folgen sind dort ebenfalls verfügbar)

**Kontakt**

Anpiff ins Leben  
Salome Hermann  
Koordination Sitzvolleyball  
E: [s.hermann@ail-ev.de](mailto:s.hermann@ail-ev.de)  
M: 0151 543 02 859



Facebook: Anpiff Hoffenheim  
Instagram: @sitzvolleyball\_hoffenheim

© Skript: Rudi Sonnenbichler; Fotorechte: Jens Feiste

## Workshop 6:

### Lü - das interaktive Spielfeld

Felix Hug - Diplomsportwissenschaftler, Felixeffects, Referent für BENZ

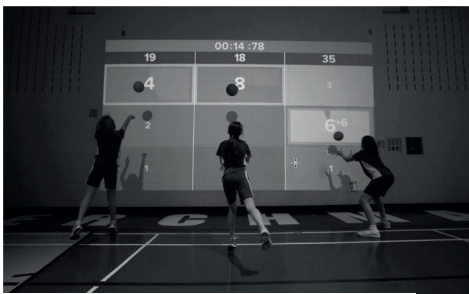
#### Den Geist und Körper trainieren: Kindheit, Schule und körperliche Aktivität

Dr Searetha Smith-Collins



#### Auf die Plätze, fertig, los!

Entdecken Sie Lü, den interaktiven Spielplatz und unsere Antwort auf die neusten Erkenntnisse der Forschung.



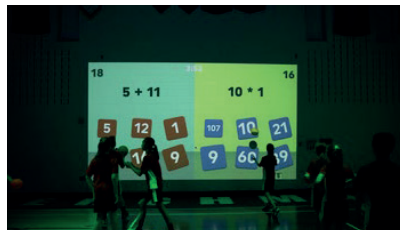
Quelle: <https://www.idema.com/de-DE/lu-beschreibung>

Lü - Der interaktive Spielplatz ist eine Technologie, die das Ziel verfolgt, Bewegung, Spaß und körperliche Aktivität ins Zentrum des Sportunterrichts zu stellen. Lü bindet Kinder auf eine völlig neue Art und Weise ein. Es ist inklusiv (mehr Kinder werden angesprochen, aktiv zu werden), umfassend (die Kinder erfahren es auf einer tieferen Ebene), und trainiert Körper und Geist (es verfolgt den ganzheitlichen Ansatz).

Unsere Mission ist es, das Potential der Kinder ganzheitlich zu fördern und dabei verschiedene Ebenen der Entwicklung anzusprechen, wie: körperliche Gesundheit, geistige und mentale Gesundheit, soziale und emotionale Gesundheit. Dabei interagiert Lü als sogenannter „Smart Space“, der mithilfe von 3D-Kameras das Verhalten und die Interaktion der Schüler\*innen in Echtzeit versteht und auf die veränderte Umgebung reagiert.

Es werden akademische Spiele, Fitness-Spiele und Aufgaben an eine große Wand projiziert. Gemeinsam mit synchronisierten Licht- und Akustikeffekten gibt das Programm den Nutzern sofort Feedback und schafft so eine Ebene der Interaktion, die die heutigen Schüler\*innen und deren Interessen optimal ansprechen.

Dies wird durch die „Magic Box“ realisiert, ein Operationssystem voller synergetischer, holistischer Lernerfahrungen. Lü kann dadurch jede Sportstätte in ein Kino, eine Bühne, eine Tanzfläche oder gemeinschaftliches Event verwandeln und kann so noch weit über den Sportunterricht hinaus verwendet werden.



Quelle: <https://www.idema.com/de-DE/lu-beschreibung>

Die Erfahrung hat gezeigt, dass durch Lü hohe Levels an Enthusiasmus und Freude erzeugt werden. Lehrer\*innen berichteten, dass sie durch die Nutzung von Lü Unterschiede im Verhalten der Kinder, der Aufmerksamkeit, der Beteiligung und dem Lernen beobachten konnten.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass durch Lü hohe Levels an Enthusiasmus und Freude erzeugt werden. Lehrer\*innen berichteten, dass sie durch die Nutzung von Lü Unterschiede im Verhalten der Kinder, der Aufmerksamkeit, der Beteiligung und dem Lernen beobachten konnten.

## Lü als Antwort auf aktuelle Forschungsergebnisse

„Wenn wir jedem\* jeder Schüler\*in individuell helfen wollen, erfolgreich zu sein, müssen wir den Fokus auf körperliche Aktivität, Gesundheit und Wohlbefinden unserer Kinder lenken.“

In der Schule sollen Grundlagen für eine gesunde Entwicklung geschaffen werden, mit dem Ziel, Kindern eine gute Zukunft und freie Entfaltung bieten zu können, um ihnen so späteren Erfolg im Leben zu ermöglichen. Durch das Bestreben, niemanden akademisch zu „vergessen“, wurde in vielen Schulen das Hauptaugenmerk zunehmend auf akademische Förderung gelegt. Doch kann dies nicht ohne körperliche Aktivität gelingen. Ganz im Gegenteil wurde zwischen Inaktivität und einer niedrigeren Lebenserwartung eine Korrelation statistisch bewiesen. Es ist also unsere Überzeugung, durch mehr Aktivität auch akademische Erfolge zu erzielen, da durch Bewegung nicht nur die Konzentration, sondern auch kognitive Funktionen gestärkt werden können.

**„Schüler\*innen müssen auf den Füßen sein, sie müssen sich bewegen, tanzen, sich dehnen, marschieren, laufen, rennen, aktiv sein, denn das Gehirnareal, das Bewegung steuert, steuert auch das Lernen.“**

Außerdem besteht das Problem darin, dass Kinder und Jugendliche heutzutage einen Großteil ihrer Freizeit vor Bildschirmen verbringen, egal ob vor dem Fernseher, Computer, Videospielen oder dem Handy und den sozialen Netzwerken. Die entstehende Inaktivität wirkt sich negativ auf die Lernfähigkeit aus. Vor allem bildungsferne Familien sind dadurch auf den Sportunterricht angewiesen, um Anreize zum aktiveren und gesünderen Lebensstil zu erhalten.

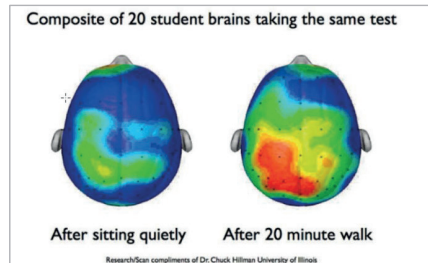


Abbildung aus *Active Living Research's Active Education: Growing evidence on physical activity and academic performance*, basierend auf der Forschung von Dr. Charles Hillmann, University of Illinois

**Die Herausforderung besteht also darin, Rahmenbedingungen zu schaffen, die ganzheitliches Lernen fördern, indem sie Bewegung mit digitalem Lernen verbinden mit dem Ziel, Anregung für die Kinder zu schaffen, so dass sie nach dem Sportunterricht voller Motivation, Energie und einer positiven Einstellung zum Lernen und einer gesteigerten Lernbereitschaft ins Klassenzimmer zurückkehren.**

Natürlich gibt es auch kritische Stimmen, die die Technologisierung des Lernens nur mit einer vermehrten Zeit vor dem Bildschirm in Verbindung bringen. Jedoch geht es bei Lü darum, das Design und die Wirkungsweise so anzupassen, dass eine positive Lernumgebung geschaffen werden kann. Es wurde nachgewiesen, dass durch technologiebasiertes Lernen ein Neurotransmitter freigesetzt wird, der im Gehirn Areale für Spaß und Freude anregt. Durch den spielerischen Einsatz moderner Medien und Lü, kann die Hirnaktivität nachweislich gesteigert werden und verschiedene Lerntypen so ansprechen. Es wirkt auf folgenden Ebenen: visuell, auditiv, physisch, verbal, logisch, sozial und unabhängig. So können nachhaltige Lernerfolge erzielt werden.

Im Workshop setzen wir dies mit körperlichem, aber auch geistigem Einsatz in die Tat um.



**Württembergischer Landessportbund e.V.**  
**Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft**  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Telefon: 0711 / 28077-168

Telefax: 0711 / 28077-109

E-Mail: [veranstaltung@wlsb.de](mailto:veranstaltung@wlsb.de)

Internet: [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

VERANSTALTUNGSPARTNER  
in Zusammenarbeit mit der  
Sportärzteschaft Württemberg e.V.  
(SAEW)

