

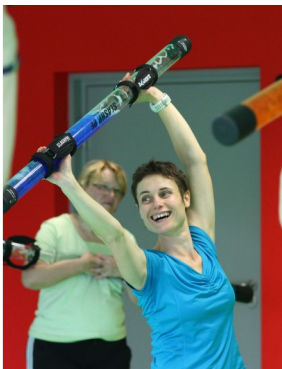
GYMWELT 



11. Übungsleiter-Akademie
Sonntag, 06.11.2016

Holstenkamphalle
Holstenkamp 5
32683 Barntrop

Ausrichter: TuS Sonneborn



11. ÜBUNGSLEITER-AKADEMIE

6. Nov. 2016

Einladung

Als jährliches Fortbildungshighlight im Lippischen Turngau ist die Übungsleiter-Akademie längst etabliert. In der 11. Auflage bieten wir TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen wieder eine breite Auswahl an fitness-



und gesundheitsorientierten Themen für Jung und Alt. Freut Euch auf neue Trends und bewährte Basics, hier könnt Ihr wertvolles Handwerkszeug ergattern, Modellstunden ausprobieren und Ideen für die eigenen Übungsstunden gewinnen. Neben vielen Praxis-Workshops gibt es einen Kurzvortrag über die neue WTB-Ausbildungs-Struktur in der 2. Lizenzstufe. Die komplette Ausschreibung findet Ihr auch unter www.lippischer-turngau.de.

Veranstalter

Seit über 30 Jahren bietet der Lippische Turngau diese Veranstaltung an, die als Fortbildung zur Lizenzverlängerung von ÜL-C und Tr-C Breitensport mit **8 LE** anerkannt ist. Unterstützt werden wir durch den Kreissportbund Lippe als Kooperationspartner.

Ausrichter

In diesem Jahr zeichnet der **TuS Sonneborn** verantwortlich für die Stärkung zwischendurch. In der Mittagspause wird ein kleiner Imbiss bereitgestellt, der in der Teilnehmergebühr bereits enthalten ist.

Hier geht's los

6. November 2016 | 9:00 bis 17:00 Uhr
Holstenkamphalle | Holstenkamp 5 | 32683 Barntrop
Ausgabe der Unterlagen ab 9:00 Uhr im Foyer

Kontakt

LTG-Geschäftsstelle | Doris Tölle
Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder-Schwalenberg
Tel.: 0 52 84—94 36 250 | 01 71—81 80 765
E-Mail: info@lippischer-turngau.de

Anmeldung

www.dtb-gymnet.de oder Formular Seite 9/10

Zielgruppen:

E Einsteiger

M Mittelstufe

F Fortgeschrittene

Ä Ältere

Eröffnung

Begrüßung der TeilnehmerInnen und Vorstellung der ReferentInnen

9:30-10:00 | Halle 1 | LTG-Team



101 Man-Power - auch für Frauen

Wir werden die Turnhalle zum Fitnessstudio umfunktionieren und mit dem ganzen Körper aktiv sein. Ein Schwerpunkt des Workshops wird auf einem gesundheitsorientierten Krafttraining liegen, das durch Ausdauer- und Koordinationsaufgaben ergänzt wird. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Teilnehmer werden hierbei auf dem entsprechenden Niveau gefordert.

10:00-11:15 | Halle 1 | EMF | Anika Rabe

102 | 206 Zirkel mal anders

Ziel dieses Workshops ist das Vorstellen und Durchführen variationsreicher Möglichkeiten, wie ein Zirkeltraining interessant, fröhlich und effektiv gestaltet werden kann. Vorgestellt wird eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Spiel und Koordination, mit trendigen Kleingeräten oder nur mit dem eigenen Körper, als Kombizirkel, Partner- oder Einzelzirkel. Auf jeden Fall gilt: Zirkeltraining macht Spaß!

10:00-11:15 | Halle 3 | EMFÄ | Andrea Zech

103 | 414 FASZIO® - Ganzheitliches Faszientraining

FASZIO® ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude! Muskeln und Faszien können nicht ohne einander arbeiten. Sie sortieren sich in langen Muskel-Faszienketten durch den Körper. Durch das Einbeziehen dieser Ketten in die Bewegungen nutzt und trainiert man das fasziale Netz optimal. In dem Workshop lernst Du die sieben Strategien des FASZIO®-Konzepts kennen, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben.

10:00-11:15 | Feierraum | EMFÄ | Doris Tölle



11. Übungsleiter-Akademie

104 Lachyoga

Lachen ist gesund und doch ansteckend. Lachen vermindert Stress. Lachen schafft Gemeinschaft. Außer den Dehn- und Atemübungen, zeige ich Ihnen in meinem Workshop heitere, dynamische und auch ruhigere Übungen. Lassen Sie uns humorige Sichtweisen entdecken und auch mal über uns selber lachen. Lachyoga macht es möglich so viel und wann immer man möchte zu lachen und bringt mehr Heiterkeit in unser Leben. Lachyoga fördert den Stoffwechsel, regt das Herz-Kreislaufsystem an und es gibt durchaus Muskelkater. Die Übungen lassen sich gut in Übungsprogramme integrieren und eignen sich als fröhliches warming up.

10:00-11:15 | GS-Turnhalle | EMFÄ | Silvia Rößler

205 Ab in die Tüte - Einsatz von Alltagsmaterialien im Sport mit Älteren

Effektive Sportgeräte müssen nicht immer teuer sein. Mit Mülltüten, Wäscheklammern, Bierdeckeln & Co. können wir unsere Sportstunden abwechslungsreich und kostengünstig gestalten. Finde heraus, was möglich ist. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt!

11:30-12:45 | Halle 1 | EMÄ | Sylvia Hof

207 | 311 Neues für den Rücken

Erlebe - spüre deinen Körper auf einem neuen Weg und ver helfe ihm durch ungewöhnlich sanfte Bewegungen, deine Haltung in ein dynamisches Gleichgewicht zu bringen. Darüber hinaus sorgt eine starke Körpermitte für Haltung und Bewegung, die unsere Lebensqualität verbessert. Wir gehen gemeinsam in die „Tiefe“ und lernen muskuläre Dysbalancen zu reduzieren und eine aufrechte gestärkte Haltung aufzubauen.

**11:30-12:45 | Feierraum | EMÄ | Bettina Blumenkamp
14:00-15:15**

208 Easy Step

Du suchst eine Choreographie für Deine Step-Stunde, die sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist? Dann ist dieser Workshop durch den logischen Aufbau und die ausgewogene Varianz die Möglichkeit, Deinen unterschiedlichen Teilnehmern eine interessante Stunde zu bieten.

11:30-12:45 | GS-Turnhalle | EM | Carsten Meiseberg



11. Übungsleiter-Akademie

309 | 413 Rumpfttraining mit dem Pezziball

Übungen mit dem großen Gymnastikball trainieren den ganzen Körper, besonders Rücken, Bauch und Po. Der Ball bietet vielerlei Herausforderungen, die wir für das Training der Rumpfmuskulatur nutzen können. Auch und besonders für den Einsatz in Rehasport-Gruppen geeignet!

14:00-15:15 | Halle 1 | EMÄ | Sylvia Hof

15:30-16:45

310 Slashpipe® meets Fitness

Das "Chaosprinzip"-Wasser setzt unkontrollierbare, überraschende, permanent andersartige und dadurch hocheffiziente Trainingsreize. Koordination, Sensomotorik, Kraft - das SLASHPIPE®-Training führt zu mehr Stabilität und einem feinmotorischen Körperbewusstsein. Neben den klassischen Übungen mit der SLASHPIPE® werden in dem Workshop auch andere Übungen aus dem Fitnessbereich vermittelt, so dass sich eine „runde Stunde“ ergibt.

14:00-15:15 | Halle 3 | EMF | Anika Rabe

312 Beckenboden-Wahrnehmung und Integration in den Alltag

Der Beckenboden – noch immer haben viele von uns ein eher ungenaues, diffuses Bild von diesen so wichtigen Muskeln. In dieser Stunde soll ein kurzer Abriss über die Lage und die Funktion des Beckenbodens und seine Bedeutung für den Alltag aufgezeigt werden. Anschließend werden wir mit einfachen Mitteln versuchen, diese Region unseres Körpers besser wahrzunehmen, zu spüren und in alltägliche Bewegungen mit einzubauen.

14:00-15:15 | GS-Turnhalle | EMÄ | Barbara Jordan

415 Bleib fit - tanz mit!

Tanzen ist ein Lebensgefühl, eine Leidenschaft, Träumen mit den Füßen. In diesem Workshop lernst Du verschiedene Arten kennen: Tänze in Kreis- und Blockformation, im Sitzen oder als Show-Vorführung - alles ist möglich, lass Dich überraschen!

15:30-16:45 | Feierraum | EÄ | Liesel Heil

Vortrag: ÜL-Qualifikation - Neue Struktur

Kurz-Vortrag über die neue WTB-Ausbildungsstruktur in der 2. Lizenzstufe inkl. Infos zu Lizenzverlängerung und Krankenkassen-Anerkennung. Für diesen Vortrag ist **keine Anmeldung** erforderlich! Der Mittagsimbiss kann gerne nebenbei verzehrt werden.

PROGRAMM

11. Übungsleiter-Akademie

Ab 9:00 Uhr Ausgabe der Unterlagen im Foyer

	Halle 1	Halle 3
9:30-10:00	ERÖFFNUNG	
10:00-11:15	101 Man-Power- auch für Frauen Anika Rabe	102 Zirkel mal anders Andrea Zech
11:30-12:45	205 Ab in die Tüte Sylvia Hof	206 Zirkel mal anders Andrea Zech
12:45-14:00	Mittagspause Büchertisch im Feierraum und Foyer	
14:00-15:15	309 Rumpftraining mit dem Pezziball Sylvia Hof	310 Slashpipe® meets Fitness Anika Rabe
15:30-16:45	413 Rumpftraining mit dem Pezziball Sylvia Hof	414 FASZIO® Ganzheitliches Faszientraining Doris Tölle
16:50	Gemeinsamer Abschluss	

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

	Feierraum	GS-Turnhalle
9:30-10:00		
10:00-11:15	103 FASZIO® Ganzheitliches Faszientraining Doris Tölle	104 Lachyoga Silvia Rößler
11:30-12:45	207 Neues für den Rücken Bettina Blumenkamp	208 Easy Step Carsten Meiseberg
13:15-13:45	ÜL-Qualifikation Neue Struktur Doris Tölle	
14:00-15:15	311 Neues für den Rücken Bettina Blumenkamp	312 Beckenboden Barbara Jordan
15:30-16:45	415 Bleib fit- tanz mit! Liesel Heil	Ausweichtermin für überbuchten Workshop

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Anmeldung

Die Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren erfolgt vorzugsweise über das GymNet, das Internet-Meldetool des DTB (www.dtb-gymnet.de). Hier sind jeweils die aktuell verfügbaren Plätze je Workshop ersichtlich. Schriftliche Anmeldungen sind mit dem Formular auf Seite 9/10 möglich und werden in der Reihenfolge der Meldung berücksichtigt. Bei der schriftlichen Anmeldung ist es daher unbedingt erforderlich, auch eine 2. Wahl anzugeben, damit wir im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative buchen können.

Meldeschluss ist Samstag, der 29. Oktober 2016

Teilnahmegebühr

Die TN-Gebühr beträgt **50,00 €** für den kompletten Akademie-Tag. TeilnehmerInnen aus LTG-Mitgliedsvereinen erhalten einen **Rabatt von 25,00 €**. (Alle LTG-Mitgliedsvereine sind unter www.lippischer-turngau.de/Mitgliedsvereine aufgeführt.) In der TN-Gebühr ist ein **Mittagsimbiss** sowie **1 Flasche Mineralwasser** (1 Liter) enthalten!

Zahlung

Die Zahlung der TN-Gebühr erfolgt ausschließlich per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. **Bitte keine Überweisung tätigen!** Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auszufüllen. Bei Online-Buchungen über das GymNet erfolgt die Zustimmung zur SEPA-Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Der Bankeinzug erfolgt ca. eine Woche vor der Veranstaltung. Bei Nichtteilnahme - egal aus welchem Grund - erfolgt keine Rückerstattung! **Bitte die TN-Gebühr auf keinen Fall überweisen oder Bargeld senden!**

Lizenzverlängerung

Die ÜL-Akademie wird vom WTB mit 8 Lerneinheiten als Fortbildungsveranstaltung zur Lizenzverlängerung von ÜL-C und Tr-C Breitensport-Lizenzen anerkannt, sofern vier verschiedene Workshops gebucht wurden. Falls hierfür eine **Teilnahmebestätigung** gewünscht wird, bitte bei der Anmeldung entsprechend angeben!

Änderungen vorbehalten

Bei zu geringen Anmeldezahlen bzw. kurzfristigem Ausfall eines Referenten behalten wir uns Änderungen im Programmablauf vor.

Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass im Rahmen der Veranstaltung Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des LTG veröffentlicht werden können. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer außerdem damit einverstanden, dass ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Lippischen Turngaus, auch zum Versand von Turngau-Informationen, verwendet werden.

Meldeschluss ist Samstag, der 29. Oktober 2016

	1. Wahl	2. Wahl
10:00-11:15	Nr.	Nr.
11:30-12:45	Nr.	Nr.
14:00-15:15	Nr.	Nr.
15:30-16:45	Nr.	Nr.

Teilnahmebestätigung für Lizenzverlängerung

Je Zeitblock kann ein Workshop gewählt werden. Die Workshopbelegung erfolgt in der Reihenfolge der Meldung. Bitte unbedingt auch 2. Wahl angeben!

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Verein _____

Telefon _____

E-Mail _____

Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail versendet!

Teilnahmegebühr:

50,00 € inkl. Mittagsimbiss und Mineralwasser

LTG-Vereinsmitglied (25,00 € Rabatt)

Datum

Unterschrift

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE64ZZZ00001350803

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den Lippischen Turngau e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Lippischen Turngau e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Angaben zum Kontoinhaber / Zahlungspflichtigen

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Bankverbindung

Kreditinstitut, Ort: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum

Unterschrift





11. Übungsleiter-Akademie





**INTERNATIONALES
DEUTSCHES
TURNFEST**
BERLIN 03.-10.JUNI 2017

Lippischer Turngau e.V.
Geschäftsstelle
Doris Tölle
Im Mühlenfeld 1
32816 Schieder-Schwalenberg

Telefon: 05284-9436250
Fax: 05284-9436251

E-Mail: info@lippischer-turngau.de
www.lippischer-turngau.de



LTG 

LIPPISCHER TURNGAU