



14. Übungsleiter-Akademie

Sonntag, 10. November 2019

DBB-Sportzentrum

Wittekindstr. 7 32758 Detmold

Ausrichter: TSV Bentrup-Loßbruch



GYMWELT 



LTG 
LIPPISCHER TURNGAU

Als jährliches Fortbildungs-Highlight im Lippischen Turngau ist die **Übungsleiter-Akademie** nicht mehr wegzudenken. In der 14. Auflage bieten wir Trainern, Übungsleitern und interessierten Sportlern wieder ein vielseitiges Workshop-Programm mit 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. Die komplette Ausschreibung findet Ihr auch unter **www.lippischer-turngau.de**

Veranstalter

Seit über 30 Jahren bietet der Lippische Turngau als Turnfachverband im Kreis Lippe diese Veranstaltung an, die als Fortbildung zur Lizenzverlängerung von ÜL-C Lizenzen mit 6 LE anerkannt ist, sofern 4 verschiedene Workshops gebucht werden.

Ausrichter

In diesem Jahr zeichnet der TSV Bentrup-Loßbruch verantwortlich für die Stärkung zwischendurch. In der Mittagspause wird ein kleiner Imbiss bereitgestellt, der in der Teilnehmergebühr bereits enthalten ist.



Hier geht's los

Sonntag | 10. November 2019 | 9 bis 17 Uhr
DBB-Sportzentrum | Wittekindstr. 7 | 32758 Detmold
Einlass und Ausgabe der Unterlagen ab 9 Uhr

Kontakt

LTG-Geschäftsstelle | Doris Tölle
Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder-Schwalenberg
Telefon: 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 11.

Zielgruppen E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
M = Mittelstufe Ä = Ältere



Neue Trends

101 | 205 **Jumping Fitness (MF)**

Sandy Fricke

Jumping Fitness bietet ein effizientes Training für Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen auf dem kleinen Trampolin deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu coolen Beats. Lass dich von Sandy anstecken, denn Jumping Fitness macht glücklich und wirkt gegen den Stress des Alltags.

309 | 413 **Bodyweight-Training (MF)**

Andrea Zech

Bodyweight Training – der neue Trend – ist ein Training ohne Geräte, bei dem lediglich mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes trainiert wird. Das besondere bei den Eigengewichtübungen ist, dass mehrere Körperregionen gleichzeitig trainiert werden. Dadurch wird das Zusammenspiel des Bewegungsapparats und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Andrea stellt euch verschiedene Möglichkeiten und Übungen des Trainings vor.

Fitness / Aerobic

102 | 206 **Brasil® Fit (EMF)**

Christina Hagemeier

Mit dem Einsatz der Brasils® sprechen wir die Tiefenmuskulatur an und trainieren somit die Stabilität. Mit leichten Aerobic-Schritten versuchen wir Ausdauer, Kraft und Stabilität zu vereinen.



310 | 414 **Functional Zirkel (MF)**

Christina Hagemeyer

Fordere Deinen Körper heraus! Mit wenig Aufwand und Geräten zeigt Christina, wie du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv trainieren kannst. Neben dem Kraftanteil kommt der Cardio Bereich nicht zu kurz, denn zwischen den einzelnen Stationen wird es jeweils eine gemeinsame Cardio-Einheit geben.

Yoga & Pilates

103 | 207 **Yoga rund um die Wirbelsäule (MÄ)**

Irmgard Meierrieks

Yoga in der 2. Lebenshälfte hilft uns durch achtsames Üben die Wirbelsäule beweglich zu erhalten und in eine gute Aufrichtung zu bringen. Dadurch können Rückenprobleme vermieden oder verringert werden. Yoga trägt dazu bei, dem natürlichen, altersgemäßen Kraftabbau der Wirbelsäule entgegenzuwirken und damit das Verletzungsrisiko bei Stürzen zu verringern.

Durch bewusstes, tiefes Atmen können wir das vegetative Nervensystem in eine ausgeglichene Balance bringen, das Lungenvolumen vergrößern und uns auch in der 2. Lebenshälfte vital und fit fühlen.

Bitte eine Decke und kleines Kissen mitbringen!

311 | 415 **Pilates oder wie kontrolliert der Geist unseren Körper**

Petra Wüstner-Michels

Petra stellt dir die originalen Pilates-Regeln vor und wird einige der 34 möglichen Übungen praktisch umsetzen. Dabei steht immer der Aufbau der Körperspannung und eine Verbesserung der Körperkontrolle im Fokus.

*„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden sind Sie ein neuer Mensch.“
(Joseph Pilates)*



Altbewährtes

104 | 208 **„Weich und soft“**

Alltagsmaterial trifft Breitensport (EMÄ)

Petra Wüstner-Michels

Herz-Kreislauf-Aktivierung, Verbesserung der Körperwahrnehmung bei funktionellen Übungen und Koordinationsübungen werden mit verschiedenen „weichen“ Alltagsmaterialien angeboten. Geeignet für Kurse im Breitensport und Sport der Älteren.

312 | 416 **Bewegungsmix mit und auf dem Stuhl**

Uschi Granzeuer

In diesem Workshop wird Stuhlgymnastik als ein effektives und alternatives Bewegungsprogramm vorgestellt. Die Trainingseinheit eignet sich besonders für ältere Teilnehmer/innen, die sich nicht mehr gerne auf die Gymnastikmatte legen und natürlich auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität!

Büchertisch



In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, am Büchertisch Einblicke in ausgewählte und empfehlenswerte Fachliteratur zu nehmen. Außerdem können diverse Bücher und Kleingeräte erworben werden.





Ab 9.00 Uhr ist Einlass, mit Ausgabe der Unterlagen im Foyer.

Uhrzeit	Dreifeldhalle Teil 1	Teil 3	Gymnastikraum	Seminarraum
9.30 - 10.00	Eröffnung, Begrüßung			
	NEUE TRENDS	FITNESS/AEROBIC	PILATES & YOGA	ALTBEWÄHRTES
10.00 - 11.15	101 Jumping Fitness I Sandy Fricke M / F	102 Brasil® Fit I Christina Hagemeier E / M / F	103 Yoga rund um die Wirbelsäule I Irmgard Meierrieks E / Ä	104 Weich & soft – Alltagsmaterialien I Petra Wüstner-Michels E / M / Ä
11.30 - 12.45	205 Jumping Fitness II Sandy Fricke M / F	206 Brasil® Fit II Christina Hagemeier E / M / F	207 Yoga rund um die Wirbelsäule II Irmgard Meierrieks E / Ä	208 Weich & soft – Alltagsmaterialien II Petra Wüstner-Michels E / M / Ä
12.45 - 14.00	Mittagsimbiss / Büchertisch im Foyer			
14.00 - 15.15	309 Bodyweight Training I Andrea Zech E / M / F	310 Functional Zirkel I Christina Hagemeier M / F	311 Pilates oder wie kontrolliert der Geist unseren Körper I Petra Wüstner-Michels M / F	312 Bewegungsmix mit Stuhl I Uschi Granzauer E / Ä
15.30 - 16.45	413 Bodyweight Training II Andrea Zech E / M / F	414 Functional Zirkel II Christina Hagemeier M / F	415 Pilates oder wie kontrolliert der Geist unseren Körper II Petra Wüstner-Michels M / F	416 Bewegungsmix mit Stuhl II Uschi Granzauer E / Ä

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!



Zielgruppen

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene
Ä = Ältere

Jeder Workshop

wird zweimal angeboten, die Inhalte sind jeweils identisch!





Anmeldung

Die Anmeldung muss grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren erfolgt vorzugsweise über das DTB-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 11 möglich und werden in der Reihenfolge der Meldung berücksichtigt. Für eine ausgewogene Teilnehmeranzahl behalten wir uns Workshop-Umbuchungen innerhalb eines Themas vor. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!

Meldeschluss ist Mittwoch, der 30. Oktober 2019.

Teilnahmegebühr

Die TN-Gebühr beträgt **50,00 €** für den kompletten Akademie-Tag inkl. 1 Flasche Mineralwasser und Mittagimbiss. Teilnehmer aus LTG-Mitgliedsvereinen erhalten einen Rabatt von **25,00 €**.

(Alle LTG-Mitgliedsvereine sind unter www.lippischer-turngau.de/ Mitgliedsvereine aufgeführt.)



Verpflegung

Für jeden Teilnehmer steht eine Flasche Mineralwasser kostenlos zur Verfügung. In der Mittagspause wird vom Ausrichter ein Mittagimbiss gereicht, der in der TN-Gebühr enthalten ist. Weitere Angebote des ausrichtenden Vereins, wie Kaffee und Kuchen, sind kostenpflichtig.

Zahlung

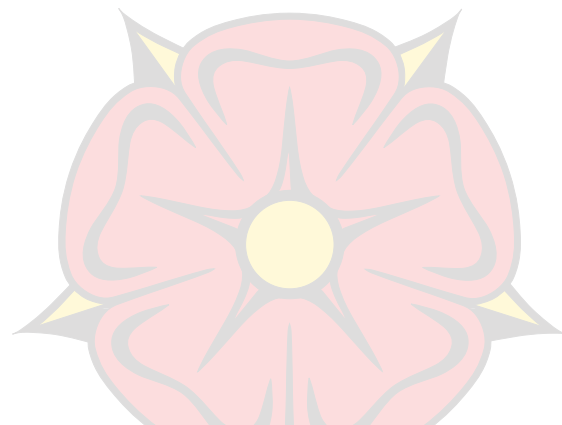
Die Zahlung der TN-Gebühr erfolgt ausschließlich per Bank-einzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bitte keine Überweisung vornehmen!

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 nach 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 Westfälischen Turnerbund mit 6 Lerneinheiten als Fortbildungsmaßnahme zur Lizenzverlängerung von ÜL-C Lizenzen anerkannt, sofern vier verschiedene Workshops gebucht wurden.



Änderungen vorbehalten

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

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende damit einverstanden, dass die übermittelten Daten unter Beachtung der EU-Datenschutz-Grundverordnung und des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet sowie nach den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), des Deutschen Turnerbundes (DTB) und des Westfälischen Turnerbundes (WTB) behandelt und innerhalb des Lippischen Turngau's verwendet werden. Detaillierte Datenschutzhinweise sind auf der Webseite des LTG einzusehen.

Veröffentlichung von Fotos und Videos

Es werden ggf. Fotos/Videoaufnahmen der Aktiven gemacht und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des LTG und der beteiligten Vereine veröffentlicht. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung der Fotos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.



	1. Wahl	2. Wahl	
10:00-11:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeder Workshop wird zweimal angeboten, die Inhalte sind jeweils identisch! Je Zeitblock kann ein Workshop gewählt werden. Die Workshopbelegung erfolgt in der Reihenfolge der Meldung sowie nach Verfügbarkeit. Bitte unbedingt auch 2. Wahl angeben!
11:30-12:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Name, Vorname Geb.-Datum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Verein

Telefon

E-Mail – Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail versendet!

Datum Unterschrift

Teilnahmegebühr: 50,00 € inkl. Mittagsimbiss und Mineralwasser
 LTG-Vereinsmitglied (**25,00 €** Rabatt)

Lastschriftverfahren Gläubiger-Ident.Nr. 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

Kreditinstitut, Ort

IBAN

BIC

Datum Unterschrift



LTG 
LIPPISCHER TURNGAU