

**GYMWELT** 



**LTG**   
LIPPISCHER TURNGAU



# **13. ÜBUNGSLEITER-AKADEMIE**

**SONNTAG, 11. NOVEMBER 2018**

**HACKEMACKWEG 25, 32699 EXTERTAL**

**AUSRICHTER: TSV BÖSINGFELD**

## Einladung

Als jährliches Fortbildungs-Highlight im Lippischen Turngau ist die Übungsleiter-Akademie nicht mehr wegzudenken. In der 13. Auflage bieten wir Trainern und Übungsleitern 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](http://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 und Tr-C Breitensport mit 6 LE anerkannt ist.

## Ausrichter

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

## Hier geht's los

11. November 2018 | 9 bis 17 Uhr

Hackemackweg 25 | 32699 Extertal-Bösingfeld

Ausgabe der Unterlagen ab 9 Uhr im Foyer der Dreifeldhalle

## Kontakt

LTG-Geschäftsstelle | Doris Tölle | Im Mühlenfeld 1  
32816 Schieder-Schwalenberg | Tel. 05284 9436250 | 0171 8180765  
[info@lippischer-turngau.de](mailto:info@lippischer-turngau.de)

## Anmeldung

[www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de) oder Formular Seite 11.



## DIE WORKSHOPS

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

### 101 HIIT, TABATA, CROSSTRAINING UND CO – AKTUELLE FITNESSTRENDS IM SPORTVEREIN?! (MF)

Carolin Köster

10 – 11.15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

Im Rahmen des Workshops stellt Caro aktuelle Fitnesstrends, Sportarten und Trainingsmethoden vor und thematisiert ihre Chancen und Grenzen für eine Umsetzung im Sportverein. Der Workshop gibt dabei einen Überblick über die vielfältigen Angebote am Markt und zeigt, wie einzelne Bausteine in die eigenen Übungsstunden integriert werden können. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und einzelner Zusatzgeräte werden Praxiseinheiten ausprobiert und gemeinsam für unterschiedliche Zielgruppen modifiziert.

### 102 DER FASZIO®-ZIRKEL – FASZIEN IM ZIRKELTRAINING (EMF)

Gabi Isenberg

10 – 11.15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 3

Sieben Strategien – sieben Stationen! Der FASZIO®-Zirkel ist eine Kombination aus sieben Stationen mit Zusatzgeräten und sieben GroupFitness-Parts mit Musik, welche ganz den sieben Strategien des ganzheitlichen Faszientrainings FASZIO® gewidmet ist: Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Lösungstechniken, Regeneration, Stabilität, Wahrnehmung. Mit variablen Zusatzgeräten passt sich das Konzept in jede Umgebung ein und bietet ein umfassendes und abwechslungsreiches Training des faszialen Netzes mit viel Spaß! Natürlich sind alle Elemente auch frei einsetzbar in jede (Faszien)-Stunde.

### 103 BAUCH & RÜCKEN INTENSIV (MF)

Michael Müller 10 – 11.15 Uhr, Dreifeldhalle Gymnastikraum

In diesem Workshop bietet Euch Michael eine Vielzahl an Bauch- und Rückenübungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen. Die verschiedenen Bereiche der Rumpfmuskulatur werden ohne Einsatz von Zusatzgeräten variantenreich beansprucht.

### 104 MODERN DANCE (MF)

Svenja Gasche 10 – 11.15 Uhr, Halle Realschule

Es werden Grundlagen des modernen Tanzes (Schwünge, Spannung-Entspannung, große Bewegungen durch den Raum) erarbeitet. Außerdem wird eine längere Kombination eingeübt, in der die vorher erlernten Elemente vertieft werden.

### 205 DIE SPORTHALLE ALS FITNESSSTUDIO (EMF)

Carolin Köster 11.30 – 12.45 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

Wir nutzen vorhandene Sportgeräte aus der Sporthalle, um aktuelle (Fitness)-Trends in die eigene Übungsstunde zu integrieren und dabei mit den Entwicklungen in der Sportlandschaft zu gehen. Es werden verschiedene Trainingsmethoden vorgestellt, in der Praxis ausprobiert und die entsprechenden Begrifflichkeiten und Hintergründe der neuen (Fitness)-Trends vorgestellt.

### 206 NEUE WEGE IN DER STURZPROPHYLAXE MIT DEM G-WEG® (EMFÄ)

Ulla Schlösser 11.30 – 12.45 Uhr, Dreifeldhalle Teil 3

Der G-Weg® von Spomobil e.v. durchbricht den Teufelskreis eines Sturzes, weckt die Bewegungslust und steigert die Lebensqualität von Senioren, Hochbetagten, Menschen mit Demenz und neurologisch erkrankten Menschen. Der G-Weg® bietet ein Sturzprophylaxe-Konzept mit hoher Qualität in der 1:1-Betreuung, in Klein- und Großgruppen. Lerne die leichte Umsetzbarkeit in der Praxis ohne großen Zeitaufwand und mit hoher Flexibilität bezüglich des Einsatzortes kennen.

### 207 DER GYMNASTIKSTAB – ALTES GERÄT NEU ENTDECKEN (EMFÄ)

Andrea Wüste 11.30 – 12.45 Uhr, Dreifeldhalle Gymnastikraum

Muss es immer neues Equipment sein? Oder sind es nicht gerade die traditionellen Geräte, die gerade durch ihre Schlichtheit ein breites Spektrum an Verwendungsmöglichkeiten eröffnen? In die-

sem Workshop wird beispielhaft ein gezieltes Kräftigungstraining mit dem Stab angeboten, das die Effizienz und Effektivität der einfachen Geräte unter Beweis stellt.

### 208 CHOREOGRAFIE UND KOMPOSITION (MF)

Svenja Gasche 11.30 – 12.45 Uhr, Halle Realschule

Wie komme ich in eine neue Aufstellung? Wie baue ich einen Kanon auf? In diesem Workshop wird nach einer kurzen Aufwärmung mit verschiedenen choreografischen Elementen experimentiert – lass Dich inspirieren!

### 309 FITNESS MIT DEM REDONDOBALL (EMFÄ)

Andrea Wüste 14:00–15:15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

Der Redondball ist ein sehr vielseitiges Gerät, das sowohl bei der Aufwärmung als auch beim Workout die Möglichkeit für variantenreiche Übungen eröffnet. In dieser Modellstunde für die älter werdende Generation kommen aber auch Spiel und Spaß nicht zu kurz.

### 310 FLEXI-BAR® CLASSICS (EMFÄ)

Stephanie Röcken 14 – 15:15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 3

Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Mit einfachen Kombinationen aus bekannten Kursarten kann der FLEXI-BAR® in allen Kursen eingesetzt werden.

### 311 FASZIEN-TUNING MIT FASZIO®-BÄLLEN UND -CUPS (EMFÄ)

Gabi Isenberg 14 – 15.15 Uhr, Dreifeldhalle Gymnastikraum

Mach deine Faszien in jedem Teil deines Körpers wieder verschieblich! Die Stimulation durch spezielle Zusatzgeräte wirkt lösend auf Verspannungen und Verklebungen. Damit wird der Stoffwechsel angekurbelt und die allgemeine Gesundheit gestärkt. Das fasziale Netzwerk übernimmt wieder vollständig die Versorgung aller Zellen mit frischen Substanzen und sorgt mit ihrer Filterfunktion für eine optimale Müllabfuhr. Durch das Einwirken auf die allgemeine Geschmeidigkeit der Faszien und das gezielte Lösen von Verspannungen, erhöhen sich die Bewegungsmöglichkeiten und verringern sich verklebungsbedingte Schmerzen.

Zeit	Dreifeld-Halle	
	Teil 1	Teil 2
ab 9 Uhr	Ausgabe der Unterlagen im Foyer Dreifeldhalle	
9.30 – 10 Uhr	Eröffnung	
10 – 11.15 Uhr	101 <b>HIIT, TABATA, CROSSTRAINING &amp; Co.</b> Carolin Köster	102 <b>DER FASZIO®-ZIRKEL</b> Gabi Isenberg
11.30 – 12:45 Uhr	205 <b>SPORTHALLE ALS FITNESSTUDIO</b> Carolin Köster	206 <b>DER G-WEG®</b> Ulla Schlösser
13 – 14 Uhr	Mittagsimbiss / Büchertisch	
14 – 15.15 Uhr	309 <b>FITNESS MIT DEM REDONDOBALL</b> Andrea Wüste	310 <b>FLEXI-BAR®-CLASSICS</b> Stephanie Röcken
15.30 – 16.45 Uhr	413 <b>WORKOUT MIT SCHRÄG- STEP UND HANTELN</b> Andrea Wüste	414 <b>FLEXI-BAR®-ZIRKEL</b> Stephanie Röcken

Zeit	Gymnastikraum	Halle Realschule
	ab 9 Uhr	Ausgabe der Unterlagen im Foyer Dreifeldhalle
9.30 – 10 Uhr	Eröffnung	
10 – 11.15 Uhr	103 <b>BAUCH &amp; RÜCKEN INTENSIV</b> Michael Müller	104 <b>MODERN DANCE</b> Svenja Gasche
11.30 – 12:45 Uhr	207 <b>DER GYMNASTIKSTAB – ALTES GERÄT NEU ENTDECKEN</b> Andrea Wüste	208 <b>CHOREOGRAFIE &amp; KOMPOSITION</b> Svenja Gasche
13 – 14 Uhr	Mittagsimbiss / Büchertisch	
14 – 15.15 Uhr	311 <b>FASZIEN TUNING MIT FASZIO®-BÄLLEN UND CUPS</b> Gabi Isenberg	312 <b>PFFIFFIGE TÄNZE AUS ALLER WELT</b> Mara Sieger
15.30 – 16.45 Uhr	415 <b>FASZIEN-YOGA</b> Claudia Heitkamp	416 <b>GEHIRNJOGGING BEIM TÄNZEN</b> Mara Sieger

**BITTE EIGENE GYMNASTIKMATTE MITBRINGEN!**





## Die Workshops

### 312 **PFIFFIGE TÄNZE AUS ALLER WELT** (EMÄ)

*Mara Sieger* 14 – 15.15 Uhr, Halle Realschule

Schnell erlernbare und kommunikative Tänze stehen im Mittelpunkt dieses Tanzworkshops. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

### 413 **WORKOUT MIT DEM SCHRÄG-STEP UND HANTELN** (EMF)

*Andrea Wüste* 15.30 – 16:45 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

Hier wird der Step zum ausgeprägten Kraftausdauer-Gerät. Ohne die für den Step typische choreographische Komponente demonstriert Andrea, wie der Step in Verbindung mit Hanteln zu einem idealen Gerät für eine richtige Power-Stunde werden kann, die sich für nahezu jede Zielgruppe eignet.

### 414 **FLEXI-BAR®-ZIRKEL** (EMFÄ)

*Stephanie Röcken* 15:30 – 16:45 Uhr, Dreifeldhalle Teil 3

Auch mit dem Zauberstab FLEXI-BAR® kann man Spaß in einem Zirkel haben. Verschiedene Herausforderungen an verschiedenen Stationen gilt es zu meistern. Hierbei werden alle Hauptmuskelpartien beansprucht.

### 415 **FASZIEN-YOGA** (EMFÄ)

*Claudia Heitkamp* 15.30 – 16.45 Uhr, Dreifeldhalle Gymnastikraum

Der Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und Lebensfreude, ganzheitliche Bewegungen, Dehnungen und Faszienrollmassage. Das Faszien Yoga, kurz Fayo, wirkt besonders auf die Faszien und besteht aus fließenden Bewegungen, sanften Dehnungen sowie einem intensiven Spüren des Körpers. So verbessert sich auch automatisch das Körpergefühl. In der Regel ist das Fayo passiv, das heißt, die Stellungen werden länger gehalten als beim aktiven und dynamischen Yoga.

### 416 **GEHIRNJOGGING BEIM TANZEN** (EMÄ)

*Mara Sieger* 15.30 – 16.45 Uhr, Halle Realschule

Nicht nur medizinisch ist der positive Einfluss des Tanzens auf das Gehirn erwiesen. Auch praktisch werden wir Orientierung, Konzentration und Gedächtnis beim Tanzen schulen.



## ALLGEMEINE HINWEISE

### Anmeldung

Die Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren erfolgt vorzugsweise über das Gym-Net, das Internet-Meldetool des DTB ([www.dtb-gymnet.de](http://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. Bei schriftlicher Anmeldung ist es unbedingt erforderlich, auch eine 2. Wahl anzugeben, damit im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative gebucht werden kann. **Meldeschluss ist Mittwoch, der 31. Oktober 2018**

### Teilnahmegebühr

Die TN-Gebühr beträgt **50,-** für den kompletten Akademie-Tag inkl. eine Flasche Mineralwasser und Mittagsimbiss. Teilnehmer aus LTG-Mitgliedsvereinen erhalten einen **Rabatt von 25,-**. Alle LTG-Mitgliedsvereine sind unter [www.lippischer-turngau.de/Mitgliedsvereine](http://www.lippischer-turngau.de/Mitgliedsvereine) aufgeführt.

### Verpflegung

Für jeden Teilnehmer steht eine Flasche Mineralwasser kostenlos zur Verfügung. In der Mittagspause wird vom Ausrichter ein



Mittagsimbiss 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 Bankeinzug 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 sechs Lerneinheiten als Fortbildungsmaßnahme zur Lizenzverlängerung von ÜL-C und Tr-C Breitensport-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 Turngaues verwendet werden.

## 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.

## ANMELDUNG Meldeschluss ist Mittwoch, der 31. Oktober 2018

	1. Wahl	2. Wahl
10 – 11.15 Uhr	Nr. _____	Nr. _____
11.30 – 12.45 Uhr	Nr. _____	Nr. _____
14 – 15.15 Uhr	Nr. _____	Nr. _____
15.30 – 16.45 Uhr	Nr. _____	Nr. _____

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

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname Geb.-Datum

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Verein

\_\_\_\_\_  
Telefon E-Mail

Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail versendet!  
Teilnahmegebühr: **50,-** inkl. Mittagsimbiss und Mineralwasser,  
 LTG-Vereinsmitglied **25,- Rabatt.**

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

**Lastschriftverfahren** Gläubiger-Ident. Nr.: DE64ZZZ00001350803

Ich ermächtige den Lippischen Turngau 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 auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Angaben zum Kontoinhaber**

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

