



Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2020

BiKK Moves

Ein ganzheitliches Konzept, das dynamisch rhythmische Bewegungen mit kraftvollen, koordinativen Elementen verbindet. Einfache dynamische Bewegungen enden in kräftigenden und/oder koordinativen Übungen. Mit viel Spaß an der Bewegung werden so konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessert und Übungen dynamisch miteinander verbunden. Der Spaß durch die dynamisch-rhythmischen Moves, macht die Muskelarbeit fast schon zum Vergnügen. In zwei Tageslehrgängen kann die **BIKK Moves Instructor** Ausbildung abgeschlossen werden.

BiKK Moves 1 - Die Einführung zum BiKK Moves Instructor

Im ersten Teil werden die Grundlagen dieses Trainings gelegt, das in jedes Workout integriert werden kann, für Abwechslung in den Übungsstunden sorgt und jedem Teilnehmer den Raum lässt, zu entscheiden, wie BiKK er sich bewegen möchte. Moves, die ohne Zusatzgeräte auskommen, für nahezu jede Zielgruppe geeignet sind und schnell für jeden Trainer, der lediglich Matten und Musik zur Verfügung hat, umgesetzt werden können

LG-Nr.	20930010	
Termin	1.3.2020	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen	
Kosten ohne Ü/V	Gymcard 55,-	Regulär 90,-
Leitung	Michaela Reimann	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport	

Hinweis: BiKK Moves 2 - Der Abschluss zum BiKK Moves Instructor

Im zweiten Teil der BiKK Moves Instructor-Ausbildung werden weitere Variationen angeboten, so dass ganz viel innovatives Unterrichtsmaterial entsteht. Übungsleiter, die an beiden Tagesfortbildungen teilgenommen haben, können BiKK Moves als neues Kursformat anbieten.

LG 20932010 Michaela Reimann am 9.5.2020 in Dortmund

Be-Moved – Beckenboden im Zentrum der Faszienleitbahnen by FASZIO®

Beckenbodentraining mal anders! Raus aus starren Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining mit Bewegungen, die Spaß machen!

Der Beckenboden als Schlüsselposition und Teamplayer:

Der Einfluss des Beckenbodens auf den gesamten Organismus im Zusammenhang mit der faszialen Zentralleitbahn wird erlebt! Mit diesem Wissen wird das Training anders gestaltet.

LG-Nr.	20930020	
Termin	29.8.2020	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen	
Kosten ohne Ü/V	Gymcard 55,-	Regulär 90,-
Leitung	Sigrid Wellershaus	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	

Dance like a Lady – Ein Tag voll Tanzimpressionen

Do you wanna dance with me? Das ist das Motto dieses Tagesseminars.

House, Dancehall, Hip Hop und Ladylike sind die Tanzstile, in denen die Teilnehmer sich ausprobieren können. Der Aufbau ist mal fließend, wie bei einer klassischen Dance-Aerobic Stunde aber auch in der Add on Methode wird unterrichtet, wo der Spaß und die Choreografie im Vordergrund stehen.

Das Tagesseminar ist für Aerobic- und Dance Trainer geeignet, aber auch für Interessierte die einfach Spaß an Choreografien und Tanzen haben.

LG-Nr.	20930030	
Termin	12.9.2020	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen	
Kosten ohne Ü/V	Gymcard 55,-	Regulär 90,-
Leitung	Maria Giegerich	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport	

Meditation und Achtsamkeit für Neugierige

Als Trainer lernt man nie aus, um immer auf dem neuesten Stand zu sein. Aber kümmern wir uns auch dabei um uns selbst? Um unsere mentale Gesundheit? Oder geben wir unsere ganze Energie an unsere Teilnehmer weiter und vergessen dabei uns, bis der Stress und Frust uns über den Kopf wächst und wir unsere Trainertätigkeiten einstellen.

Wir erlernen in diesem Tagesseminar Techniken, um im Unterricht und im Alltag gelassen zu bleiben und in unserer Mitte zu stehen! Auch wenn es mal stressig wird.

LG-Nr.	20930040	
Termin	13.9.2020	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen	
Kosten ohne Ü/V	Gymcard 55,-	Regulär 90,-
Leitung	Maria Giegerich	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	

Organisation: Margarete Otterbach

Anmeldungen ab 1.10.2019 bitte online: www.events.dtb-gymnet.de

Bei *Stichwort / Eventnummer* Lehrgangsnnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 29.2.2020