



Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2016



Wellness-Workout

Spannende und entspannte Sequenzen für die Fitnessstunde

Wer bei „Wellness“ nur daran denkt, auf der Matte zu liegen, ist hier fehl am Platz!

Es muss aber nicht immer das knallharte Workout sein, um ein gutes Körpergefühl und eine gesundheitsfördernde Fitness zu erzielen.

Gezielte Mobilisationsübungen, fließende Bewegungsabläufe, die aus dem Pilates oder dem Yoga stammen, tragen sehr wohl zu diesem Ziel bei.

In diesem Tageslehrgang werden solche Bewegungsflows vorgestellt, die gut in die eigene Praxisstunde umgesetzt werden können.

LG-Nr.	16930010
Termin	6.3.2016
Zeit	So 10 – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Kosten	Gymcard Regulär
ohne Ü/V	45,- 70,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 29.2.2016
Leitung	Anna Voß
Lizenzverl.	ÜL-C/Tr-C Breitensport

Sturzprävention

durch Sport sicherer werden

Mit zunehmenden Alter steigt das Risiko zu stürzen und sich schwer zu verletzen enorm an. Bewegungsmangel und daraus entstehende Unsicherheiten im Alltag begünstigen diese Entwicklung. Dabei kann jeder Mensch durch einfache Übungen aus dem Gleichgewichtstraining in Kombination mit einer Verbesserung der Muskelkraft aktiv etwas tun, um sein eigenes Sturzrisiko zu reduzieren. Die Verbesserung der Standsicherheit und ein abwechslungsreiches Mobilitätstraining sind weitere wesentliche Aspekte Stürze zu verhindern. Der Tageslehrgang gibt Einblicke in die unterschiedlichen Bereiche und eine Menge Ideen für die Umsetzung in der Sportgruppe im Verein.

LG-Nr.	16930020
Termin	4.6.2016
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Kosten	Gymcard Regulär
ohne Ü/V	45,- 70,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 29.2.2016
Leitung	Katrin Gleitze
Lizenzverl.	ÜL-C/Tr-C Breitensport/ÜL-B/ÜL-Reha O

Multitasking Training

Alltagswichtig im Sport mit Älteren

Abwaschen und gleichzeitig telefonieren und spazieren gehen und sich mit dem Partner unterhalten sind einfache Beispiele von Multitasking aus unserem Alltag, der Fähigkeit gleichzeitig mehrere Dinge durchzuführen. Darüber hinaus schließt der Begriff ebenfalls die Fähigkeit ein innerhalb kürzester Zeit schnell zwischen verschiedenen Aufgaben zu wechseln. Gerade diese Aspekte fallen mit zunehmendem Alter schwer. Der Tageslehrgang bietet einfache Übungen und Spielformen zum Training der Koordination, kombiniert Aufgaben aus dem Gedächtnistraining und macht einfach Spaß.

LG-Nr.	16930030
Termin	5.6.2016
Zeit	So 10 Uhr – 18 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Kosten	Gymcard Regulär
ohne Ü/V	45,- 70,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 29.2.2016
Leitung	Katrin Gleitze
Lizenzverl.	ÜL-C/Tr-C Breitensport/ÜL-B/ ÜL-Reha O

Body Shape

Intervalltraining mit dem Step

Um den Kursteilnehmer einer Bodyshape-Stunde das Step-Brett wieder etwas näher zu bringen und somit eventuell auch neue Teilnehmer für die Step Aerobic Anfänger Stunde zu gewinnen, zeigt Nadine an diesem Tag ein Intervall-Training, in dem unter anderem sehr leichte Basic-Schritte auf dem Step mit Kraftübungen am Boden unter Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Kurz-Hanteln oder Tubes kombiniert werden. Das bringt Abwechslung in den Kursraum und bietet dem Trainer weiter die Möglichkeit, den Fokus seiner Stunde auf bestimmte Muskelgruppen mit diesem Training zu legen. Grundkenntnisse in Anatomie und das Arbeiten mit Musik werden hier vorausgesetzt.

LG-Nr.	16930040
Termin	17.9.2016
Zeit	Sa 10 – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Kosten	Gymcard Regulär
ohne Ü/V	45,- 70,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 29.2.2016
Leitung	Nadine Rotter
Lizenzverl.	ÜL-C/Tr-C Breitensport



Anmeldungen bitte an:
Geschäftsstelle Westfälischer Turnerbund
Zum Schloss Oberwerries
59073 Hamm
02388 - 30000-26
wtb@wtb.de
www.event.dtb-gymnet.de