



Lehrgangsplan Turnerinnen für 2010 (Stand: Jan. 2010)

- * **Sa./So., 27./28. Febr.** **Fitness – Neue Trends und Rhetorik** (15 UE) Ltg. E. Schäfer
40,-- €/50,-- € „Reden ist Silber – Überzeugen Gold“ Dr. Inge Voltmann-Hummel
Während Du am Samstag erfährst, wie Du souverän u. überzeugend Andrea Wüste
auftrittst, steht der Sonntag ganz im Zeichen von Aerobic, Step, **Schräg-Step**
und Hantel-Variationen, deren Elemente sich optimal kombinieren lassen.
KOMPAKT ODER GETRENNT BUCHBAR: Sa. + So. jeweils 20,-- € / 25,-- €
Extental-Bösingfeld, TH Realschule und Hotel „Zur Burg Sternberg“
Anmeldung bis 10. Februar !
- So., 21. März** **12. Lippe-Dance-Cup** (Tanz-Pokalwettkampf) Ltg. E. Schäfer
15 Uhr **Infos und Meldeunterlagen:** Anja Loos, R- Thiemann-Str. 25 a, 32760 Detmold
Meldeschluss: 27. Februar 2010
Schlangen, TH Rennekamp, Badstraße. Ausrichter: VfL Schlangen
Leitung vor Ort: Katrin Leimkühler, Tel.: (0 52 32) 8 35 43
- * **Sa., 17. April** **Gymnastik-Abzeichen Stufe 1** (6 UE) Ltg. B. Blase
13 – 18 Uhr Grundformen der Gymnastik mit und ohne Handgeräte. u.a.
ohne Gebühr Handgeräte sowie die alte Urkunde (Wiederholer) bitte mitbringen:
Ball, Band, 2 Keulen, Reifen, Seil, Stab, Hanteln.
Lemgo, Karla-Raveh-Schule, Vogelsang 31, Gymnastikhalle
Meldung: Brigitte Blase, Siegfriedstr. 36, 32756 Detmold
- Sa., 29. Mai** **Ein Kessel Buntes** Ltg. E. Schäfer
14.30 – 17.30 Die fertigen Stundenbilder kannst Du in ganz verschiedenen Gruppen einsetzen Silke Opfermann
10,-- €/15,-- € und erfährst außerdem eine intensive Einführung in die Progressive Muskel-
entspannung.
Lemgo, Karla-Raveh-Schule, Vogelsang 31, Gymnastikhalle
- Sa., 18. Sept.** **50 plus „Wer rastet, der rostet“** Ltg. E. Schäfer
14.30 – 17.30 Brainfitness: Denken, Bewegen, Tanzen – ein intensives Programm zeigt Dir, Frauke Hein
10,-- €/15,-- € wie eng **Denken** und **Bewegen** miteinander verknüpft sind und die Gehirnleistung
positiv beeinflussen.
Lemgo, Karla-Raveh-Schule, Vogelsang 31, Gymnastikhalle
- So., 26. Sept.** **WTB-Aktionstag für Frauen und Männer**
In der Turnschule Schloss Oberwerries, Hamm – evtl. Gemeinschaftsfahrt
- Sa., 2. Okt.** **Dance-Workshop** – für Anfänger und Fortgeschrittene Ltg. E. Schäfer
10 – 13 Uhr Während Sonja den tanzbegeisterten **Einsteigern am Samstagvormittag** Sonja Schneider
14 – 17 Uhr wertvolle Tipps zu Warm up - Basics, zu Methoden zur Verbesserung der
10,-- €/15,-- € Bewegungsqualität sowie zu modernen Kurz-Choreografien gibt, erhalten die
Fortgeschrittenen am Nachmittag eine Menge an Input zur Gestaltung von
Choreografien mit Showcharakter und Anregungen für neue Schrittkombinationen.
Lemgo, Karla-Raveh-Schule, Vogelsang 31, Gymnastikhalle
Anmeldung bis 18. September mit Angabe: Einsteiger / Fortgeschrittene
- * **So., 7. Nov.** **Übungsleiter-Akademie** (9 UE) Ltg. E. Schäfer
Verschiedene Workshops aus den Bereichen Fitness-Gesundheit-Gymnastik-Tanz. B. Blase
Ort: Bad Salzuflen, TH Werl-Aspe Ausrichter: TVE Bad Salzuflen
Gesonderte Ausschreibung

Die aufgeführten Beträge gelten für LTG-Mitglieder / für Nichtmitglieder.

Die mit * versehenen Lehrgänge können zur Verlängerung des Übungsleiterscheines angerechnet werden.

Anmeldungen: Soweit nicht anders angegeben, schriftlich an Edith Schäfer, Anschrift s.u., unter Beilage der Lehrgangsgebühr in bar, als Verrechnungsscheck oder Überweisung auf das Konto 3 511 905 201 bei der **Volksbank Bad Salzuflen, BLZ 482 914 90 (Edith Schäfer)**. Kopie der Überweisung bitte der Anmeldung beifügen.