

NEWSLETTER 2020/08



Ausbildungs-Initiative des Kreises Lippe

Übungsleiter/innen, Trainer/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen sind die tragenden Säulen des Sportbetriebes in den Sportvereinen. Ohne sie läuft buchstäblich nichts. Dennoch klagen viele Sportvereine über fehlenden Nachwuchs. Dies haben der Kreissportbund Lippe und die Sportförderung beim Kreis Lippe erkannt und wollen mit einer entsprechenden Initiative gesteuern.

Alle Sportvereine, die Interessierte aus ihren Reihen zu Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen schicken, können ab sofort nach erfolgreicher Maßnahme beim Kreis Lippe Fachdienst Bildung/Sportförderung Zuschüsse für die erfolgten Aus- und Fortbildungen beantragen. [Weitere Infos](#)



Mit Yoga zu mehr Rückengesundheit und Achtsamkeit

Anspannung und Entspannung sind wichtige Bestandteile des Lebens. Mal gewinnen wir Energie, mal verlieren wir sie – das ist absolut natürlich. Schwierig wird es nur, wenn unser Energiehaushalt unausgeglichen ist. Anspannung auf der mentalen oder körperlichen Ebene kann die Folge sein. Was also tun, wenn sich hier unser Rücken meldet? Welche Formen von Rückenbeschwerden begegnen uns in der Yogastunde immer wieder? Welche Grenzen und Möglichkeiten gibt es, den Teilnehmer im Vereinsangebot wahrzunehmen und gezielt zu unterstützen? Diese und weitere konkrete Fragen klären wir in diesem Workshop. Wir klären auch, welche Vorteile Achtsamkeitsübungen und Entspannung in diesem Kontext geben können. Anatomische Grundkenntnisse der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur werden vorausgesetzt.

29. August 2020 | Lage

[Weitere Infos](#) und [Anmeldung](#)



Schulter und HWS-WAS kann ich als ÜL in Rehabilitation und Prävention anbieten?

Die am Aufbau des Schultergelenks beteiligten Strukturen werden bei jeder Schulter-Arm-Bewegung beansprucht - und zwar tagaus, tagein, unser ganzes Leben lang. Und auch beim Sport. Übungen mit einer sinnvollen positiven Belastung für die TN anzubieten kann somit ein Anspruch des ÜL sein. Wir werden uns mit den Ursachen von degenerativen Schultererkrankungen beschäftigen, welche Erkrankungsformen es gibt und wie man diesen vorbeugen

kann. Hierfür ist ein Blick in die Anatomie und Physiologie des Schulterkomplexes sinnvoll. Was sind günstige Bewegungsangebote und mit welchem Material kann ich arbeiten? Welche Strukturen im Körper (Schulter und HWS) sind beteiligt. Welche Übungen sollten eher vermieden oder aber sinnvoll verändert werden bei TN mit einer Schulterproblematik. Da auch der Bereich HWS eng mit den Bewegungen des Schulterkomplexes zusammenhängt werden wir auch diesen Teil des Körpers bei unseren Überlegungen theoretisch und praktisch einbeziehen.

30. August 2020 | Lage

[Weitere Infos](#) und [Anmeldung](#)



Rolle, Handstand, Rad – ein Kinderspiel!?

Im Rahmen dieser Tagesfortbildung steht das Erlernen der methodischen Übungsreihen zur Vermittlung turnerischer Basiselemente für Breitensport-Kinderturngruppen (6 bis 12 Jahre) im Mittelpunkt. Gemeinsam schauen wir uns die Hauptfunktionsphasen der einzelnen Elemente an und entwickeln ein Verständnis für die Bewegungen. Dabei stehen die so genannten Zusatzübungen im Vordergrund, die es Übungsleitern und Trainern ermöglichen, möglichst viele

Kinder gleichzeitig zu bewegen, sowie Aspekte der Sicherheitsförderung.

19. September 2020 | Lage

Weitere Infos und Anmeldung



Fitness-Mix funktionell - intensiv mit und ohne Geräte

Was ist funktionell? Wie kann ich funktionell intensiv trainieren. Geht das auch ohne Geräte? Welche Übungen und Geräte sind sinnvoll? Viele Fragen, die man sich als Übungsleiter oft stellt. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg in das Thema funktionell werden wir intensive Übungen mit dem eigenen Körper unter funktionellen Gesichtspunkten durchführen. Hierbei liegt neben dem praktischen Angebot der Fokus natürlich auf der Ausführung und der Möglichkeit für ÜL, hier Hilfen und wertvolle Tipps zu geben.

Wir schulen unsere Aufmerksamkeit für den funktionellen Blickwinkel! Mit Hanteln werden wir dann weitere intensive Übungen für den oberen Rumpfbereich methodisch aufgebaut ausprobieren. Gerade mit Kleingeräten spielt oft der feine funktionelle Blickwinkel des ÜL eine entscheidende Rolle um TN mit für sie guten Übungen zu bedienen. Um den ganzen Körper zu trainieren und im Bereich Stabilisation des Rumpfes, aber auch mal nur der Schulter, geht es im letzten praktischen Teil. Hier stehen Übungen mit dem Flexibar auf dem Programm. Sehr intensiv und natürlich mit funktionellem Hintergrund.

26. September 2020 | Lemgo

Weitere Infos und Anmeldung



Schulung und Abnahme des Deutschen Gymnastikabzeichens

Der Deutsche Turnerbund (DTB) hat das „Deutsche Gymnastikabzeichen“ (DGA) als Auszeichnung für ein vielseitiges gymnastisches Bewegten geschaffen. In diesem Tageslehrgang werden die einzelnen Übungen mit und ohne Handgeräte in der Gruppe geübt und sodann als Prüfung abgenommen. Handgeräte bitte mitbringen: Ball, Band, 2 Keulen, Reifen, Seil, Stab, Hanteln, Medizin-/Basketball. Wiederholer bringen bitte auch die letzte Urkunde mit!

10. Oktober 2020 | Bentrop-Loßbruch

Weitere Infos und Anmeldung



Ausbildung zum Übungsleiter-Assistenten Teil 1* (eh. Gruppenhelfer) / Sporthelfer 1

Ein Kooperationsangebot von Lippischer Turngau und KSB Lippe

Die ÜL-Assistenten-Ausbildung / Sporthelfer-Ausbildung wendet sich an Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren, welche die Übungsleiter und Jugendleiter in ihren Vereinen unterstützen wollen. Die Assistenten übernehmen dabei sowohl fachliche, also das jeweilige Sportangebot an sich betreffende Aufgaben, als auch überfachliche, wie etwa bei der Mitarbeit in den eigenständigen Jugend-

abteilungen der Vereine, der Betreuung und Mitorganisation von Freizeitangeboten oder Jugendfahrten.

11. – 14. Oktober 2020 | Pivitsheide

Weitere Infos und Anmeldung



Alltagsstark – Fitness für die Zielgruppe der Älteren

Hier wird unter Einbezug verschiedener Hilfsmittel aufgezeigt, wie die ältere Zielgruppe mit diversen körperlichen Einschränkungen wieder fit, mobil und aktiv werden kann. Der theoretische und praktische Aufbau, die Besonderheiten bei Senioren in einer Sportstunde sind genauso Bestandteil dieses Tageslehrgangs, wie eine tolle Masterclass von Nadine Rotter.

24. Oktober 2020 | Detmold

Weitere Infos und Anmeldung

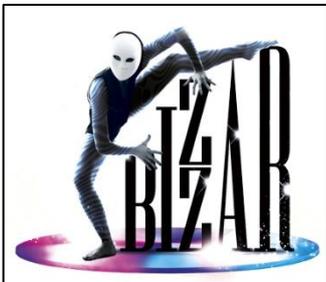


Keine Übungsleiter-Akademie in 2020

Viele warten schon gespannt auf die Ausschreibung zur 15. Übungsleiter-Akademie. Nach vielen Gesprächen und Überlegungen haben wir uns jedoch schweren Herzens dazu entschlossen, das Fortbildungs-Highlight in diesem Jahr abzusagen. Zu groß sind die durch die Corona-Pandemie entstandenen Unwägbarkeiten, so dass eine gute Planung schier unmöglich ist. Zudem könnten wir die

Einhaltung der sehr umfangreichen Hygiene-Vorschriften für eine solche Veranstaltung nicht sicherstellen.

Eure Gesundheit ist uns wichtig! Zum Schutz aller potenziellen Teilnehmer und Referenten verzichten wir daher in diesem Jahr auf die Übungsleiter-Akademie. Wir sehen aber positiv in die Zukunft und hoffen auf eine "normale" Veranstaltung im nächsten Jahr. Bis dahin wünschen wir allen viel Gesundheit und freuen uns schon jetzt auf die 15. Übungsleiter-Akademie im November 2021!



Tickets für die TurnGala sichern

BIZZAR - Erlebt Situationen und Momente, die ihr nicht für möglich gehalten hättet. Abtauchen und Seele baumeln lassen ist das, was ihr jetzt braucht. Die TurnGala entführt euch auf eine ausgefallene Reise zum Gedanken fliegen lassen. Abenteuerliche Gestalten, wortlose Komik, besondere Momente und grandiose Bewegungskunst – geheimnisvoll und anmutig werden physikalische Gesetze außer Kraft gesetzt. Wie das geht? Dieser Frage werden wir in einer liebevoll-bizarren Show voller begnadeter Körper nachgehen.

Sollte es uns nicht möglich sein, die TurnGala 2020/2021 zu den geplanten Terminen durchführen zu können, behalten alle Tickets Gültigkeit für einen Ersatztermin oder der Veranstalter erstattet den vollen Ticketpreis zurück.

20. Dezember 2020 | 16 Uhr | Rattenfängerhalle Hameln

Anmeldung

Weiterhin kann es aufgrund der Schutzmaßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie zu Ausfällen und Terminverschiebungen von Lehrgängen und Veranstaltungen kommen. Einzelheiten können in der LTG-Geschäftsstelle erfragt werden.

Lippischer Turngau e.V.

Geschäftsstelle: Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder-Schwalenberg
Tel. 0 52 84 – 94 36 250 | 01 71 – 81 80 765
www.lippischer-turngau.de | info@lippischer-turngau.de