

# 16. Übungsleiter-Akademie

10. Nov. 2024 in Detmold

**GYMWELT** 

Begrenzte  
Teilnehmerzahl!  
Meldeschluss:  
31.10.2024



10 – 17 Uhr  
DBB-Sportzentrum  
Wittekindstr. 7, 32758 Detmold

# PROGRAMM

Zeit	Raum 1	Raum 2
<b>Ab 9:30</b>	<b>Einlass</b>	
<b>10:00</b>	<b>Begrüßung</b>	
<b>10:15 – 11:30</b>	101 E/M/Ä <b>Qigong - Die bewegte Wirbelsäule</b> <i>Monika Gröne</i>	102 M/F <b>HIIT, Tabata &amp; Co.</b> <i>Carolin Waltert</i>
<b>11:45 – 13:00</b>	203 E/M/Ä/F <b>Pilates, Beckenboden u. Co.</b> <i>Simone Becker</i>	204 E/M/F <b>Fitnessstudio Turnhalle</b> <i>Carolin Waltert</i>
<b>13:00 – 14:00</b>	<b>Mittagspause</b>	
<b>14:00 – 15:15</b>	305 E/M/F <b>Step for two</b> <i>Simone Becker</i>	306 E/M/Ä <b>Locker – mit und ohne Hocker</b> <i>Uschi Granzeuer</i>
<b>15:30 – 16:45</b>	407 E/M/Ä/F <b>Beweglichkeitstraining mit dem Handtuch</b> <i>Simone Becker</i>	408 E/M/Ä <b>Tanzen mit Älteren</b> <i>Uschi Granzeuer</i>
<b>16:45 – 17:00</b>	<b>Gemeinsamer Abschluss</b>	

## Zielgruppen

E = Einsteiger  
M = Mittelstufe  
F = Fortgeschrittene  
Ä = Ältere

**Bitte eigene  
Gymnastikmatte  
mitbringen!**

### 101 Die bewegte Wirbelsäule – Übungen des Qigong (Monika Gröne)

**E/M/Ä**

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Verbindung von fließenden Bewegungen, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit sollen den Fluß der Lebensenergie (Qi) harmonisieren. Schütteln, drehen, dehnen, strecken, krümmen... viele kleine, in sich abgeschlossene, Bewegungsabläufe werden erarbeitet, so dass sie die Trainingseinheiten bereichern können. Bitte lockere Kleidung und gerne Stoppersocken mitbringen.

### 102 HIIT, Tabata und Co. (Carolin Waltert)

**M/F**

Du hast Begriffe, wie HI(I)T, CrossFit, Hyrox oder Tabata schon einmal gehört, hast dich für deine eigenen Stunden aber noch nicht an die Themen herangetraut? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig! Die Referentin gibt einen Überblick über verschiedene aktuelle Sportarten und Trainingsmethoden und zeigt in der Praxisphase Möglichkeiten der Übertragbarkeit in den Breitensport- bzw. fitnessorientierten Vereinssport auf.

**203 Pilates, Beckenboden und Co. (Simone Becker)**

**E/M/Ä/F**

Ein sanftes, effektives Workout mit geschmeidigen, fließenden Bewegungen, das den Körper kräftigt, formt und dehnt. Durch bewusstes Wahrnehmen und Anspannen des Powerhouses und damit des Beckenbodens verbessert sich die Körperhaltung und das Körperbewusstsein wird gestärkt. Nicht nur der Körper verändert sich – auch der Geist wird erfrischt und die Seele gestärkt.

**204 Fitnessstudio Turnhalle (Carolin Waltert)**

**E/M/F**

Übungen und ihre Variationen für ein fitnessorientiertes Sportangebot im Sportverein. In diesem Workshop steht die Sporthalle mit den vorhandenen Geräten und Materialien im Mittelpunkt. Die Referentin gibt einen Einblick in verschiedene Übungen und ihre Variationen, die im Rahmen einer fitnessorientierten Stunde mit bzw. an klassischen Turngeräten angeboten werden können, um aktuelle Entwicklungen in der Sportlandschaft auch in den Verein zu holen.

**305 Step for two (Simone Becker)**

**E/M/F**

Ein Step zu zweit? Erarbeitung einer einfachen Step Choreographie, die im Abschluss zu zweit auf dem Step durchgeführt wird. Lass dich überraschen! Spaß inklusive!

**306 Locker – mit und ohne Hocker (Uschi Granzeuer)**

**E/M/Ä**

Das Bewegungsangebot richtet sich an die Generation 60 plus, die im Alter wie auch im Alltag noch kraftvoll, fit und mobil bleiben möchten!

**407 Beweglichkeitstraining mit dem Handtuch (Simone Becker)**

**E/M/Ä/F**

Eine variantenreiche Modellstunde mit dem Handtuch (großes zusammengerolltes Handtuch). Vom Warm Up über Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit bis hin zur Entspannung ist alles dabei!

**408 Tanzen mit Älteren (Uschi Granzeuer)**

**E/M/Ä**

Tanzen bringt Herz und Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, dient der Sturzprophylaxe, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Meldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. In der Teilnahmegebühr ist ein Mittagsimbiss enthalten. **Meldeschluss: 31. Okt. 2024!**

**Es werden 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL-C Breitensport anerkannt.**

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzhinweise, einzusehen unter [www.lippischer-turngau.de](http://www.lippischer-turngau.de).

### Anmeldung

Die Anmeldung muss grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren erfolgt vorzugsweise über das DTB-GymNet, 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 6 möglich und werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Für eine ausgewogene Teilnehmeranzahl behalten wir uns Workshop-Umbuchungen vor.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!

**Meldeschluss ist Donnerstag, der 31. Oktober 2024!**

### Teilnahmegebühr

Die TN-Gebühr beträgt 60 € für den kompletten Akademie-Tag inkl. Mittagsimbiss. Teilnehmer aus LTG-Mitgliedsvereinen erhalten einen Rabatt von 30 €. (Alle LTG-Mitgliedsvereine sind unter [www.lippischer-turngau.de/Mitgliedsvereine](http://www.lippischer-turngau.de/Mitgliedsvereine) aufgeführt).

### Verpflegung

Für jeden Teilnehmer steht ein Mittagsimbiss bereit, der in der TN-Gebühr enthalten ist. Getränke (**bitte keine Glasflaschen!**) sind selbst mitzubringen.

### Zahlung

Die Zahlung der TN-Gebühr erfolgt ausschließlich per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. 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!**

### Veröffentlichung von Fotos und Videos

Es werden ggfs. 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.

### Änderungen vorbehalten

Bei zu geringen Anmeldezahlen bzw. kurzfristigem Ausfall eines Referenten behalten wir uns Änderungen im Programmablauf vor.

### Kontakt

LTG-Geschäftsstelle | Doris Tölle | Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder-Schwalenberg

Telefon: 0 52 84 – 94 36 250 | 01 71 – 81 80 765 | E-Mail: [info@lippischer-turngau.de](mailto:info@lippischer-turngau.de)





# ANMELDUNG

Online-Meldung: [DTB-Gymnet](#)Meldeschluss: **31. Okt. 2024****KOSTEN** inkl. Mittagsimbiss

Mitglied eines LTG-Vereins: 30 €

Andere: 60 €

	1. Wahl	2. Wahl
10:15-11:30	Nr.	Nr.
11:45-13:00	Nr.	Nr.
14:00-15:15	Nr.	Nr.
15:30-16:45	Nr.	Nr.

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

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Geb.-Datum

Verein

Telefon

E-Mail

Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail versendet!

**Teilnahmegebühr: 60 €** inkl. Mittagsimbiss LTG-Vereinsmitglied (**30 €** Rabatt)

Datum

Unterschrift

**LASTSCHRIFTVERFAHREN**

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE64ZZZ00001350803

**Einzugsermächtigung:** Ich ermächtige den Lippischen Turngau e.V. 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 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Angaben zum Kontoinhaber / Zahlungspflichtigen

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bankverbindung:

Kreditinstitut, Ort

IBAN: DE

BIC:

Datum

Unterschrift

**GYMWELT** 

  
**Kinderturnen** 

**TURNEN!**  
DEUTSCHER TURNER-BUND 

**Lippischer Turngau e.V.**  
Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder-Schwalenberg  
info@lippischer-turgau.de | <https://www.lippischer-turgau.de>  
Tel. 05284-9436250