

GYMWELT 



LTG 
LIPPISCHER TURNGAU



12. ÜBUNGSLEITER-AKADEMIE

SONNTAG, 12. NOVEMBER 2017

SCHULZENTRUM LEOPOLDSHÖHE

Einladung

Als jährliches Fortbildungs-Highlight im Lippischen Turngau ist die Übungsleiter-Akademie nicht mehr wegzudenken. In der 12. Auflage bieten wir Trainern und Übungsleitern wieder ein vielseitiges Workshop-Programm mit fitness- und gesundheitsorientierten Themen für Jung und Alt. Freut Euch auf neue Trends und bewährte Basics, hier könnt Ihr wertvolles Handwerkszeug ergattern, Modellstunden ausprobieren und Ideen für die eigenen Übungsstunden gewinnen. Die komplette Ausschreibung findet Ihr auch unter www.lippischer-turngau.de.

Veranstalter

Seit über 30 Jahren bietet der Lippische Turngau als Turnfachverband im Kreis Lippe diese Veranstaltung an, die als Fortbildung zur Lizenzverlängerung von ÜL-C und Tr-C Breitensport mit 4 LE anerkannt ist.

Ausrichter

In diesem Jahr zeichnet der TuS Leopoldshöhe verantwortlich für die Stärkung zwischendurch. In der Mittagspause wird ein kleiner Imbiss bereitgestellt, der in der Teilnehmergebühr bereits enthalten ist.

Hier geht's los

12. November 2017 | 9 bis 17 Uhr | Schulstraße | 33818 Leopoldshöhe
Parkplätze: Schulstraße 13 (Grundschule) oder 25 (Gesamtschule).
Ausgabe der Unterlagen ab 9 Uhr in der Mensa der Gesamtschule.

Kontakt

LTG-Geschäftsstelle | Doris Tölle | Im Mühlenfeld 1
32816 Schieder-Schwalenberg | Tel. 05284 9436250 | 0171 8180765
info@lippischer-turngau.de

Anmeldung

www.dtb-gymnet.de oder Formular Seite 11.



DIE WORKSHOPS

Zielgruppen: E = Einsteiger | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene | Ä = Ältere

Eröffnung

Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung der Referenten
9.30 – 10 Uhr, Mensa Gesamtschule, LTG-Team

101 FASZIO® – RÜCKEN IN BALANCE (EMFÄ)

Doris Tölle 10 – 11.15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

Aufspannen statt anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potenzial seines Rückens kennen! In diesem Workshop setzen wir den Rücken als Bestandteil des körperweiten faszialen Netzwerks in den Fokus. Das Modell der Aufspannung durch die Faszienleitbahnen nach FASZIO® ermöglicht einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung des ganzen Körpers.

102 FIT, FETZIG, FANTASIEVOLL – MIT KLEINGERÄTEN (EMÄ)

Christiane Kleinke 10 – 11.15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 2

Mit Power und Schwung Ball und Stab neu entdecken. Anregungen für den Einsatz von Ball und Stab unter verschiedenen Aspekten: zum Warm-Up, zur Verbesserung der Kraftausdauer, zur Entwicklung einfacher Bewegungskombinationen.

103 EASY STEP (EM)

Stefanie Buchholz 10 – 11.15 Uhr, Grundschulhalle

Einfache Basic-Step-Choreografie mit klarem Aufbau und klarer Struktur. Einfache Schrittfolgen werden nicht Deinen Kopf, sondern Dein Herz-Kreislauf-System fordern. Nicht denken – einfach schwitzen und Spaß haben! Grundschriffe sollten bekannt sein.

104 MODERN SLASHING MIT DER SLASHPIPE (MF)

Stefanie Röcken 10 – 11:15 Uhr, Holzhalle

Die Musik, das Arbeiten im Übungsflow, das Spiel mit dem Wasser – mal dem Fließen des Wassers folgend, mal das Gewicht nutzend oder das Beherrschen des Chaosprinzips-Wasser machen Modern Slashing zu einem einmaligen GroupFitness-Training. Im Vordergrund steht das Stabilisationstraining, die Koordination und die Muskelkraft. Die Kraft des Wassers zentriert, stabilisiert, formt und bringt Spannkraft in den Haltungsapparat.

105 JUST DANCE (MF)

Elena Pick 10 – 11:15 Uhr, Mensa

Eine Kombination aus Tanz aber auch Aerobic findet sich zum Schluss in einer tollen Choreographie wieder. Vorkenntnisse erforderlich!

206 PARKOUR ZUM KENNENLERNEN (EMF)

Jonas Kretschmer/Marius Zurheide 11.30 – 12.45 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

Jeder kennt Parkour aus Film und Fernsehen. Parkoursport im Verein ist aber viel bodenständiger als waghalsige Sprünge von Hausdach zu Hausdach – und für jeden geeignet. Wir zeigen Dir Einblicke in einen freien und kreativen Sport, der Möglichkeiten bietet, sich selbst und seine Umgebung neu kennenzulernen.

207 | 417 TANZ DICH FIT – TANZ EINFACH MIT (MÄ)

Christiane Kleinke 11.30 – 12:45 und 15.30 – 16.45 Uhr, Dreifeldhalle Teil 2

Einfach lostanzen – Spaß an Musik und Bewegung stehen im Vordergrund. Auf Grundlage einfacher Bewegungselemente werden im kreativen Umgang damit Tänze entwickelt. Über Spielformen Tänze lernen mit der Möglichkeit der eigenen Interpretation.

208 RAN AN DIE GERÄTE (EMF)

Christiane Johner 11:30-12:45 Uhr, Grundschulhalle

Kraft-, Koordinations-, Fitnessübungen an Turngeräten. Barren, Kästen, Ringe und Co. fristen ein trauriges Dasein im dunklen Geräteraum. Wir erwecken sie zu neuem Leben und nutzen die Turngeräte für Fitnessübungen im Stationstraining (Zirkeltraining). Erinnerst Du Dich an den Felgabzug, Schulter- oder Handstand? Teste Dein Leistungsvermögen im Hang, im Stütz, mit Rotation, mit Sprüngen und trainiere gleichzeitig Kraft und Koordination.

209 PILATES ZUM KENNENLERNEN (EMÄ)

Klaus-Peter Isenberg 11.30 – 12.45 Uhr, Holzhalle

Die Pilates-Methode ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, um vor allem die tiefer sitzende Muskulatur zu trainieren. Die Konzentration liegt dabei auf Atmung und Bewegungsausführung. Erlebe, wie das Training nach Pilates die Körperstrukturen in die richtige Balance bringt.

210 MODERN DANCE (EMF)

Elena Pick 11.30 – 12.45 Uhr, Mensa

Nach einem ausgiebigen Warm-Up und einer kurzen Einführung ins Modern Dance widmen wir uns einer kleinen aber feinen Choreographie, die super für die eigenen Stunden genutzt werden kann.

311 FANTASTIC FASZIO® (EMFÄ)

Gabi Isenberg 14 – 15:15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

FASZIO® ist ein ganzheitliches Faszientraining, das Deine Vitalität stärkt und Deine Lebensqualität aufpeppt. Der ganze Körper wird durch verschiedenste Impulse gefordert und gewinnt dadurch an Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund! Mit FASZIO® fühlt man sich fantastisch!

312 FIT, FETZIG, FANTASIEVOLL MIT DER GYMNASTIKMATTE (EMÄ)

Christiane Kleinke 14 – 15:15 Uhr, Dreifeldhalle Teil 2

Nicht nur auf, sondern mit der Matte werden vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Ideen vermittelt. Die Matte wird gerollt, geschwungen, flachgelegt, als Impuls für gestalterische Aufgaben genutzt, in der Einzel-, Partner- und Gruppenform. Neugierig? Lass Dich überraschen!

313 STEP KREATIV (MF)

Stefanie Buchholz 14 – 15:15 Uhr, Grundschulhalle

Kreative Schrittfolgen – logisch und leicht nachvollziehbar aufgebaut – kombiniert mit treibender Musik ergeben eine Step-Stunde für geübte Teilnehmer.

Zeit	Dreifeld-Halle	
	Teil 1	Teil 2
ab 9 Uhr	Ausgabe der Unterlagen im Foyer der Mensa	
9.30 – 10 Uhr	Eröffnung in der Mensa	
10 – 11.15 Uhr	101 FASZIO® RÜCKEN IN BALANCE <i>Doris Tölle</i>	102 FIT, FETZIG, FANTASIEVOLL MIT KLEINGERÄTEN <i>Christiane Kleinke</i>
11.30 – 12:45 Uhr	206 PARKOUR ZUM KENNENLERNEN <i>Jonas Kretschmer/ Marius Zurheide</i>	207 TANZ DICH FIT – TANZ EINFACH MIT <i>Christiane Kleinke</i>
13 – 14 Uhr	Mittagsimbiss in der Mensa / Büchertisch	
14 – 15.15 Uhr	311 FANTASTIC FASZIO® <i>Gabi Isenberg</i>	312 FIT, FETZIG, FANTASIEVOLL MIT DER MATTE <i>Christiane Kleinke</i>
15.30 – 16.45 Uhr	416 Y.O.P. BY GABI® <i>Gabi Isenberg</i>	417 TANZ DICH FIT – TANZ EINFACH MIT <i>Christiane Kleinke</i>

Zeit	Grundschul-halle	Holzhalle	Mensa
ab 9 Uhr	Ausgabe der Unterlagen im Foyer der Mensa		
9.30 – 10 Uhr	Eröffnung in der Mensa		
10 – 11.15 Uhr	103 EASY STEP <i>Sefanie Buchholz</i>	104 MODERN SLASHING <i>Stefanie Röcken</i>	105 JUST DANCE N.N.
11.30 – 12:45 Uhr	208 RAN AN DIE GERÄTE <i>Christiane Johner</i>	209 PILATES ZUM KENNENLERNEN <i>Klaus-Peter Isenberg</i>	210 MODERN DANCE N.N.
13 – 14 Uhr	Mittagsimbiss in der Mensa / Büchertisch		
14 – 15.15 Uhr	313 STEP KREATIV <i>Sefanie Buchholz</i>	314 GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG <i>Tina Pftzner</i>	315 BECKENBODEN UND ATMUNG <i>Barbara Jordan</i>
15.30 – 16.45 Uhr	418 FLEXIBEL MIT DEM FLEXIBAR <i>Stefanie Röcken</i>	419 BEWEGUNGSSPIELE FÜR ÄLTERE <i>Tina Pftzner</i>	



Die Workshops

314 GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG (EMÄ)

Tina Pfitzner 14 – 15.15 Uhr, Holzhalle

Wie wirkt sich Bewegung auf geistige Fitness aus? In diesem Workshop werden Ideen aus dem Bereich motorisch-kognitives Dual-Tasking vorgestellt. Es geht u.a. darum, eine körperliche und eine geistige Aufgabenstellung parallel zu meistern.

315 BECKENBODEN UND ATMUNG – WIE GEHÖREN DIE BEIDEN ZUSAMMEN? (EMÄ)

Barbara Jordan 14 – 15.15 Uhr, Mensa

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Anatomie und Funktion des Beckenbodens werden wir uns der Frage widmen, was der Beckenboden mit der Atmung zu tun hat, um dann in die Praxis zu gehen. Übungen auf der Matte, auf dem Hocker und auch ohne Gerät sollen die Theorie erfahrbar machen und das Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Atmung vertiefen.

416 Y.O.P. BY GABI® (MF)

Gabi Isenberg 15.30 – 16.45 Uhr, Dreifeldhalle Teil 1

Your own project – erlebe selbst, was machbar ist. Du suchst eine Möglichkeit, Dich auszuflowern! Du willst deine Kondition steigern, Kraft und Beweglichkeit fördern! Ein Ganzkörpertraining, das Dich erfüllt und nicht überfordert. Denn Du selbst bestimmst die Intensität!

418 FLEXIBEL MIT DEM FLEXIBAR (EMFÄ)

Stefanie Röcken 15.30 – 16.45 Uhr, Grundschulhalle

Der Flexibar eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Eine bestimmte Anzahl an Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Erlebe, wie Du den Flexibar beim Rückentraining, Yoga oder Fatburnerkurs einsetzen kannst.

419 BEWEGUNGSSPIELE FÜR ÄLTERE (EMÄ)

Tina Pfitzner 15.30 – 16.45 Uhr, Holzhalle

Außer einem umfangreichen Praxisteil mit jeder Menge Bewegungsspielen wird in diesem Workshop auf Besonderheiten bei der Vermittlung von Spielregeln in Seniorengruppen und auf den Umgang mit Spielmuffeln eingegangen.



ALLGEMEINE HINWEISE

Anmeldung

Die Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren erfolgt vorzugsweise über das Gym-Net, das Internet-Meldetool des DTB (www.dtb-gymnet.de). Hier sind jeweils die aktuell verfügbaren Plätze je Workshop ersichtlich. Schriftliche Anmeldungen sind mit dem Formular auf Seite 11 möglich und werden in der Reihenfolge der Meldung berücksichtigt. Bei schriftlicher Anmeldung ist es unbedingt erforderlich, auch eine 2. Wahl anzugeben, damit im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative gebucht werden kann. **Meldeschluss ist Samstag, der 4. November 2017.**

Teilnahmegebühr

Die TN-Gebühr beträgt **50,-** für den kompletten Akademie-Tag inkl. eine Flasche Mineralwasser und Mittagsimbiss. Teilnehmer aus LTG-Mitgliedsvereinen erhalten einen **Rabatt von 25,-**. Alle LTG-Mitgliedsvereine sind unter www.lippischer-turngau.de/Mitgliedsvereine aufgeführt.



Verpflegung

Für jeden Teilnehmer steht eine Flasche Mineralwasser kostenlos zur Verfügung. In der Mittagspause wird vom Ausrichter ein Mittagsimbiss gereicht, der in der TN-Gebühr enthalten ist. Weitere Angebote des ausrichtenden Vereins, wie Kaffee und Kuchen, sind kostenpflichtig.

Zahlung

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

Lizenzverlängerung

Die ÜL-Akademie wird vom Westfälischen Turnerbund mit vier Lerneinheiten als Fortbildungsmaßnahme zur Lizenzverlängerung von ÜL-C und Tr-C Breitensport-Lizenzen anerkannt, sofern vier verschiedene Workshops gebucht wurden.

Änderungen vorbehalten

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

Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass im Rahmen der Veranstaltung Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des LTG veröffentlicht werden können. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer außerdem damit einverstanden, dass ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Lippischen Turngaus, auch zum Versand von Turngau-Informationen, verwendet werden.

ANMELDUNG Meldeschluss ist Samstag, der 4. November 2017

	1. Wahl	2. Wahl
10 – 11.15 Uhr	Nr. _____	Nr. _____
11.30 – 12.45 Uhr	Nr. _____	Nr. _____
14 – 15.15 Uhr	Nr. _____	Nr. _____
15.30 – 16.45 Uhr	Nr. _____	Nr. _____

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

Name, Vorname *Geb.-Datum*

Straße

PLZ, Ort

Verein

Telefon *E-Mail*

Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail versendet!
 Teilnahmegebühr: **50,-** inkl. Mittagsimbiss und Mineralwasser,
 LTG-Vereinsmitglied **25,- Rabatt.**

Datum, Unterschrift

Lastschriftverfahren Gläubiger-Ident. Nr.: DE64ZZZ00001350803

Ich ermächtige den Lippischen Turngau 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 auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Angaben zum Kontoinhaber

Kontoinhaber

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift

