

ANMELDUNG

Online-Meldung: [DTB-Gymnet](#)
Meldeschluss: **28.10.2022**

Kosten inkl. Mittagsimbiss

Mitglied eines LTG-Vereins: 30,- EUR

Andere 60,- EUR

Name	Vorname
Straße, Nr.	PLZ, Ort
Telefon	Mobil
E-Mail	Geb.-Datum
Mitglied eines LTG-Vereins <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja	Vereinsname und -stempel

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

Abweichende Rechnungsanschrift:

Name / Verein	
Straße, Nr.	PLZ, Ort

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Lippischen Turngau e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

Ich ermächtige den Lippischen Turngau e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Lippischen Turngau e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Angaben zum Kontoinhaber / Zahlungspflichtigen

Name, Normane oder Verein	
Straße, Nr.	PLZ, Ort
Kreditinstitut, Ort	
DE	
IBAN	

Datum, Unterschrift Kontoinhaber

2. Lippischer TOGU-Tag mit Lara Maurermeier 5. November 2022 in Detmold

GYMWELT



Begrenzte Teilnehmerzahl!
Meldeschluss:
28.10.2022

10 – 17:30 Uhr
DBB-Sportzentrum
Wittekindstr. 7, 32758 Detmold

9:30 Uhr Einlass | 10 Uhr Begrüßung**10:15 – 11:00 Uhr: Modernes Rückentraining mit dem Jacaranda®**

Spüre die sanfte Herausforderung durch die fließende Füllung, Luft und Gewicht des Jacaranda Balles. Du selbst erzeugst durch deine Bewegung des Jacaranda Schwingungen, die sich auf deinen Körper übertragen. Dadurch wird ein Training der tieferliegenden Muskulatur ermöglicht. Diese stabilisiert unseren Körper und hält ihn beweglich und aufrecht. Sind die Stabilisatoren gut trainiert, spannen sie Millisekunden vor jeder Alltagsbewegung an und stützen und schützen somit unsere Gelenke und wirken Abnutzungserscheinungen entgegen. Figur formen, Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten!

11:15 – 12:45 Uhr: Funktionelle Ganzkörperkräftigung mit dem Theragym Band

Im funktionellen Training streben wir den Aufbau ganzer Muskelketten an, statt einzelne Muskeln gesondert an Kraftmaschinen zu trainieren. Eine gut ausgebildete Muskulatur hilft, im Alltag Bewegungen dynamisch, ökonomisch und kräftig auszuführen und sie sorgt für eine gute Haltung. Das Training mit dem progressiven Widerstand bietet eine einfache wie geniale Möglichkeit, den Körper nur mit einem „Gummiband“ immer und überall effektiv und nachhaltig zu trainieren. So lassen sich ohne großen Aufwand eine Vielzahl an schweißtreibenden Übungen für den ganzen Körper absolvieren - egal ob zu Hause, im Büro oder unterwegs.

13:30 – 15:45 Uhr: Gesund mit dem Redondo® Ball

Der Redondo Ball, egal ob Original, Mini oder Plus, besitzt einen hohen Aufforderungscharakter. Von der Ganzkörperkräftigung bis zur Entspannung, von der Körperwahrnehmung bis zum Cardiotraining, ein Ball kann überall sinnvoll und effektiv eingesetzt werden. Das Training mit einem Ball verbessert spielerisch Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Erlebe den Redondo Ball in drei verschiedenen Größen mit vielen

praktischen Anregungen, vielen Übungsideen und theoretischen Hintergrundinformationen zum Thema "sensomotorisches Training".

16:00 – 17:30 Uhr: Dance Workout mit den Brasils

Die TOGU Brasils sind die perfekten, kleinen und handlichen Tiefenmuskel- und Ausdauertrainer. Sie geben durch ihre intelligente Füllung aus Luft und Gewicht ein gezieltes Bewegungsfeedback (Schüttel-effekt), um deine Stabilisatoren optimal zu trainieren. In diesem Workshop erwartet dich ein tänzerischer Cardioteil, Kräftigungsübungen, Übungen zur Verbesserung von Sensomotorik und Balance, eine abschließende Entspannung sowie Tipps zur Selbstmassage.

Lara Maurermeier

- Referentin für Fortbildungen und Lehrgänge für den BLSV, BTV, DLSV, BVS, BTJ, DTB-Akademie, Regierung von Oberbayern
- Kursleiterin für Ballet Barre Fitness, Kinder Ballett, BodyBoom, Strong Nation by Zumba, Pilates, Yoga, Ausgleichsgymnastik,...
- Dozentin an der Kleine-Nestler-Schule München (Tanz, Rhythmik, Yoga- und Fitnessdozentin)
- Eigenes Workout Konzept „Ballet Dance Workout“
- Eigene GbR und YouTube Kanal „FitLara“
- Eigenes online Fitnessstudio (www.watch.fitlara.com)

**TOGU-Infostand**

Die Firma TOGU rundet das Programm mit einem Messestand ab, auf dem ihr im Laufe des Tages für euch oder euren Verein vergünstigt einkaufen könnt.



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Meldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. In der Teilnahmegebühr ist ein Mittagsimbiss enthalten.
Meldeschluss: 28. Okt. 2022!

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

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzhinweise, einzusehen unter www.lippischer-turngau.de.

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