

518 CrossFitness

MF

Carsten Meiseberg

Das neue Cross Training ist eine kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Auf den ersten Blick mutet das Training nicht wie eine revolutionäre Trainingsmethode, sondern wie Retro-Gymnastik an, mit Übungen, die es schon vor Jahrzehnten gab. Doch neu ist der Mix der traditionellen aber funktionalen Übungen sowie die Art und Weise wie trainiert wird. Achtung! Für diese Stunde solltest du eine gute Fitness mitbringen.

519 Fatburner Workout

EMF

Carsten Meiseberg

Der Klassiker - ein Workout für Kraft und Ausdauer. In dieser Stunde erarbeiten wir uns ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Anteilen von Core-Training mit dem TOGU Brasil. Mit der richtigen Kombination von Übungsdauer und Übungsintensität erlebst Du eine Stunde für Kraftausdauer, Muskelaufbau und Kraftzuwachs. Die Ideale Stunde für Jedermann.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

- E** Einsteiger
- M** Mittelstufe
- F** Fortgeschrittene
- Ä** Ältere

Bei zu geringen Anmeldezahlen bzw. kurzfristigem Ausfall eines Referenten behalten wir uns Änderungen im Programmablauf vor. Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende mit einer Veröffentlichung von Fotos/Videos aus der Veranstaltung einverstanden. Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Lippischen Turngaus, auch zum Versand von Turngau-Informationen, verwendet werden.

Ausschreibung auch unter
www.lippischer-turngau.de

ANMELDUNG

Es werden nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen mit dem umseitigen Formular angenommen. Die schriftliche Anmeldung kann per Post oder E-Mail an folgende Anschrift erfolgen:

Lippischer Turngau e.V., Doris Tölle

Im Mühlenfeld 1, 32816 Schieder-Schwalenberg

info@lippischer-turngau.de

Tel: 0 52 84 – 94 36 250 | Mobil: 01 71 – 81 80 765

MELDESCHLUSS: 30.10.2015, Anmeldebestätigungen werden nur per E-Mail verschickt!

TEILNAHMEGEBÜHR:

25,00 € für Teilnehmer aus LTG-Mitgliedsvereinen

50,00 € für externe Teilnehmer

In der TN-Gebühr ist ein **Mittagsimbiss** sowie 1 Flasche **Mineralwasser** (0,20 € Pfand) enthalten!

Die Teilnahmegebühr ist im Voraus in bar oder per Überweisung zu zahlen. Bei Nichtteilnahme – egal aus welchem Grund – erfolgt keine Rückerstattung!

BANKVERBINDUNG:

Kontoinhaber: Andrea Zech / Doris Tölle

Stadtsparkasse Blomberg, BLZ 476 512 25

Konto-Nr.: 185 23 67

IBAN: DE04 4765 1225 0001 8523 67

BIC: WELADED1BLO

LIZENZVERLÄNGERUNG

Bei Buchung von 4 verschiedenen Workshops werden 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL-C/Trainer C Breitensport anerkannt.

VERANSTALTUNGSORT

Sportzentrum des Dietrich-Bonhoeffer-Berufskollegs

Wittekindstr. 1, 32760 Detmold

Gegenüber Agentur für Arbeit

Parkplätze stehen direkt an der Sporthalle oder beim Berufskolleg (Elisabethstr. 86) zur Verfügung.



10. Übungsleiter-Akademie

8. Nov. 2015
dbb-Sportzentrum
Detmold

für Trainer, Übungsleiter, Helfer
und interessierte Turner

GYMWELT



Ausrichter:

TSV Bentrup-Lossbruch

Kooperationspartner:

KreisSportBund Lippe



DIE WORKSHOPS

101 / 416 Stundenanfang und -ende abwechslungsreich gestalten

EMÄ

Edith Schäfer

In kleinen Sequenzen werden Aufwärmphasen und Abschlüsse einer Übungsstunde interessant und abwechslungsreich gestaltet, übertragbar auf verschiedene Altersgruppen.

102 / 103 Line Dance

EMÄ

Andrea Zech

Nach Countrymusik oder Pop-Rhythmen wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Diese Art zu tanzen erfordert keinen Partner, man tanzt solo. Line Dance eignet sich für jede Phase einer Sportstunde und ist ideal für Aufführungen.

104 AfroDance

MF

Diana Wiesmann

Tanzen mal anders! Wir erarbeiten eine Choreographie zu Trommelschlägen. Ausdrucksstarke und kraftvolle Bewegungen führen uns immer weiter in der Musik. Anspruchsvoll, aber erlernbar!

205 Step Basics

EM

Doris Tölle

Zurück zu den Wurzeln: Wir erarbeiten eine kleine Choreographie, bei der bekannte Grundschritte hinsichtlich Technik, Kombinations- und Variationsmöglichkeiten besonders beleuchtet werden. Durch die somit entstehenden unterschiedlichen Levels bestimmt jeder TN seinen eigenen Schwierigkeitsgrad.

206 Rumpftraining mit dem Pezziball

EMÄ

Sylvia Hof

Übungen mit dem großen Gymnastikball trainieren den ganzen Körper, besonders Rücken, Bauch und Po. Der Ball bietet vielerlei Herausforderungen, die wir für das Training der Rumpfmuskulatur nutzen können. Auch

und besonders für den Einsatz in Rehasport-Gruppen geeignet!

207 Latin Dance

EM

Diana Wiesmann

Tanzen und Schwitzen zu lateinamerikanischen Rhythmen stehen im Vordergrund. Es gibt keine komplizierten Schrittkombinationen und soll einfach nur Spaß bringen!

208 3/4 Step Workout

EMFÄ

Doris Tölle

Zum Rhythmus des $\frac{3}{4}$ -Taktes erlebst Du Intervalle aus Kraft- und Cardio-Elementen. Fließende Übergänge, Balance und dynamische Kräftigungsübungen sind der Erfolg für ein perfektes Ganzkörpertraining. Dieses Training ist für jede Altersgruppe geeignet.

309 / 310 Tabata Workout

EMF

Sharon Jackson / Frauke Winkler

Funktionelles Training im Sinne von hochintensiven Intervallen ist Inhalt dieser Stunde. Du bekommst Anregungen, wie ein Intervall-Training als gesundes und doch herausforderndes Workout für jeden Fitnesslevel im Grouptraining umgesetzt werden kann.

311 Drums Alive® Golden Beats – Training für

Brain & Body

EMÄ

Sharon Jackson / Frauke Winkler

Was für den Körper gut ist, ist auch gut fürs Gehirn! Und dabei ist Bewegung das beste Mittel, um die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns zu optimieren. Körperliche Betätigung ist nicht nur gut für den Körper, sie ist für unser Gehirn einfach unverzichtbar! Drums Alive® Golden Beats – Training für Brain & Body kombiniert Techniken aus der Drums Alive® Methode mit Bewegungen und Bewegungsmustern, mit denen sich sowohl Ideen für die „stehenden“ wie auch für die „sitzenden“ Senioren kreieren lassen. **Max. 18 TN**

312 Drums Alive® – Fit Clixx and Power Beats

Sharon Jackson / Frauke Winkler

EMF

Erlebe die erheiternde Drums Alive® Stimmung mit dynamischer Musik, energiegeladenen Tanz-Rhythmen, kombiniert mit dem Rhythmus der Trommeln! Wir freuen uns auf Euch! **Max. 18 TN**

413 Ab in die Tüte – Einsatz von Alltagsmaterialien im Sport mit Älteren

EMÄ

Sylvia Hof

Effektive Sportgeräte müssen nicht immer teuer sein! Mit Mülltüten, Wäscheklammern, Bierdeckeln & Co. können wir unsere Sportstunden abwechslungsreich und kostengünstig gestalten. Finde heraus, was möglich ist, der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt!

414 / 415 „Faszinierendes“ Federn & Schwingen

N.N.

EMF

Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Ein gesundes Bindegewebe kann den Körper und seine Beweglichkeit kraftvoll unterstützen. Es ist biegsam wie ein Bambus und reißfest wie ein Zugseil und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen. Springen, federn, schwingen, dehnen - all das gehört zu einem ausgewogenen Faszientraining dazu.

517 / 520 Slashpipe

Anika Rabe

EMF

Die Slashpipe ist ein transparentes, mit Wasser gefülltes Kunststoffrohr mit zwei flexibel einstellbaren Handschlaufen. Das Training damit scheint auf den ersten Blick einfach. Doch sobald Du die Slashpipe anhebst, spürst Du sofort ihr ganzes Potenzial: Das Wasser bewegt sich pausenlos. Um diese schwankenden Kräfte im Gleichgewicht zu halten, benötigst Du so gut wie alle Muskeln gleichzeitig. Auch diejenigen, die Du mit herkömmlichem Training nicht erreichst.

Max. 18 TN

ab 9:00 Uhr	Ausgabe der Unterlagen, Foyer				
9:30 Uhr	Eröffnung der Akademie, Halle 2				
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastikraum	Seminarraum
10:00-11:15 Uhr	101 Stundenanfang und -ende abwechslungsreich gestalten Edith Schäfer	205 Step Basics Doris Tölle	309 Tabata Workout Sharon Jackson / Frauke Winkler	413 Ab in die Tüte Sylvia Hof	517 Slashpipe Anika Rabe
11:30-12:45 Uhr	102 Line Dance Andrea Zech	206 Rumpfttraining mit dem Pezziball Sylvia Hof	310 Tabata Workout Sharon Jackson / Frauke Winkler	414 "Faszinierendes" Federn & Schwingen N.N.	518 CrossFitness Carsten Meiseberg
12:45-13:45 Uhr	Cafeteria des TSV Bentrup-Lossbruch / Büchertisch, Foyer				
13:45-15:00 Uhr	103 Line Dance Andrea Zech	207 Latin Dance Diana Wiesmann	311 Drums Alive® - Golden Beats Sharon Jackson /Frauke Winkler	415 "Faszinierendes" Federn & Schwingen N.N.	519 Fatburner Workout Carsten Meiseberg
15:15-16:30 Uhr	104 AfroDance Diana Wiesmann	208 3/4 Step Workout Doris Tölle	312 Drums Alive® - Fit Clix and Power Beats Sharon Jackson /Frauke Winkler	416 Stundenanfang und -ende abwechslungsreich gestalten Edith Schäfer	520 Slashpipe Anika Rabe
16:45 Uhr	Gemeinsamer Abschluss, Halle 2				

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

**Anmeldung zur 10. Übungsleiter-Akademie am 8. Nov. 2015 in Detmold
(Meldeschluss: 30.10.2015)**

Folgende Workshops buche ich verbindlich:

	1. Wahl	2. Wahl
Block 1 10:00-11.15	Nr.	Nr.
Block 2 11:30-12:45	Nr.	Nr.
Block 3 13:45-15:00	Nr.	Nr.
Block 4 15:15-16:30	Nr.	Nr.

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

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Verein

Telefon

E-Mail

Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail verschickt!

- 25,00 € LTG-Vereinsmitglieder
 50,00 € Andere
inkl. Mittagimbiss und Mineralwasser

- Bargeld liegt bei
 Überweisung erfolgte am _____

Unterschrift

Per Post an:

Lippischer Turngau e.V.

Doris Tölle

Im Mühlenfeld 1

32816 Schieder-Schwalenberg

Per E-Mail an:

info@lippischer-turngau.de

Weitere Informationen:

0 52 84 – 94 36 250 oder 01 71 – 81 80 765