

An alle
Vereine des
Ostwestfälischen Turngaus

OWTG
Ingrid Deimel
59590 Geseke
Bachstr. 40
Tel./Fax: 02942/6609
ingrid@deimel-geseke.de

9. August 2023

Gau - Forum am 3. Oktober 2023 / Übungsleiter-Fortbildung

Liebe Turnerinnen und Turner,

auch in diesem Jahr bietet der Ostwestfälische Turngau seinen Übungsleiter/Innen am 3. Oktober wieder ein ansprechendes und anspruchsvolles Fortbildungsprogramm:

Ort: Ahorn Sportpark, Ahornallee 20, 33106 Paderborn
Zeit: Einlass 9:30 Uhr, Lehrgangsbeginn: 10:00 Uhr
Ende: Ca. 16:30 Uhr

Folgende Arbeitskreise werden angeboten:

Faszien Workout/Schwerpunkt Rücken

Referentin: Sandra Tornero

Faszien Workout ist ein spezielles Bewegungsprogramm im Sportbereich. Es zielt darauf ab, die Faszien im Körper zu mobilisieren und zu „lösen“. Dabei handelt es sich um Bindegewebsstrukturen, die u.a. die Organe und Muskeln wie eine dünne Haut überziehen. Durch das Training wird Verletzungen vorgebeugt, Verspannungen gelöst und Schmerzen gelindert. Bei Sportlern wirkt sich das Faszien Workout besonders auf die Leistungsfähigkeit aus. Bei Frauen strafft es zusätzlich das Gewebe.

Was ist BODYART ?

Referentin: Birgit Geiger

BODYART ist ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele! Es basiert auf Prinzipien von Yin und Yang und ist nach den 5 Elementen der traditionellen chinesischen Medizin aufgebaut. Der Körper wird flexibler, gleichzeitig aber gekräftigt und durch die abschließende Entspannung kannst du den Alltag völlig vergessen!

BODYBALANCE

Referentin: Sandra Tornero

Bodybalance ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Bodybalance fördert die Beweglichkeit, stärkt Bänder, Gelenke und Muskeln. Ein schöner Effekt: das ganze sorgt für eine bessere Haltung.

Pilates

Referentin: Birgit Geiger

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht.

Anmeldungen bitte **per Meldebogen (siehe Anlage) bis zum 24. September 2023** an Ingrid Deimel. Wir freuen uns auf einen schönen sportlichen Tag und wünschen eine gute Anreise.

Eure Ingrid Deimel