

Fortbildungslehrgang - 8 UE mit der Möglichkeit zur Lizenzverlängerung

Turnen für Ältere- Zielgruppe Übungsleiter im Seniorenbereich



des TG Nürnberg-Fürth-Erlangen

Lehrgangsnummer-MANU: 23 620 310 2010

Termin: **18. Nov. 2023** - 8 UE (9:00-16:35 Uhr)

Wo/Ausrichter: **TSV 1860 Fürth**; Coubertinstr. 9-11; 90768 Fürth

Kosten: **50€** (BTV Mitgliedsvereine) **80€** (Nichtmitgliedsvereine)

Anmeldung: online oder über das Meldeformular an tanja.duerbeck@btv-turnen.de
oder postalisch an: Werner Krauter; Wolfstaudenring 7; 91056 Erlangen
(Mobil: 0160/7576059)

Hinweise: Bitte nur den Meldebogen des Turngau N-Fü-Er verwenden!
Die Anmeldung ist nur gültig mit der Überweisung der Lehrgangsgebühr unter
Angabe des Vor- und Nachnamen, des Verein,
Lehrgangsnummer/Manu (236203102001)
Die Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail

Bankverbindung : Bayerischer Turnverband e.V. - Turngau Nürnberg-Fürth-Erlangen
Sparkasse Fürth
IBAN: DE96 7625 0000 0000 038182
Betreff: Vor- und Nachnamen, Verein, Manu: 236203102010

Meldeschluss: **28.10.2023**

ÜL- Lizenzverlängerung folgender Lizenzen:

Übungsleiter C Allround-Fitness (All)

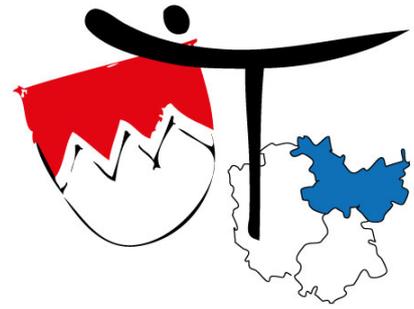
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene (FuG)

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (P)

Übungsleiter B Erwachsen/ Ältere, Schwerpunkt Ältere (S)

BLSV Lizenzen: Übungsleiter C Kinder/ Jugendliche, Erwachsen/ Älter

Geplanter Inhalt der Fortbildung



9:00 – 10:30

Yoga meets Functional

Klassische funktionelle Übungen werden auf ihre technische Ausführung und Wirksamkeit beleuchtet und um kreative und fließende Asanas ergänzt.

Durch die Kombination aus hoch intensiven Intervallen und dynamischen Yoga Flows entsteht ein besonders abwechslungsreiches Workout, das Deine Muskeln stärkt, Dein Herz-Kreislaufsystem fordert, Deinen Stoffwechsel anregt und Deine Beweglichkeit trainiert.

Ramona Kvesic

10:35-12:05

Qigong

Harmonische Bewegungen für Körper und Geist /Fließende Bewegungen des ganzen Körpers im Rhythmus des Atems. Erlernen einer Übungsform, einsetzbar in verschiedenen Turnstunden zur Entspannung und Stressreduzierung

Katrin Stefan-Gsaenger

13:30 – 15:00

Tänze aus aller Welt

Erlern werden Tänze, die in vielen Stunden mit Erwachsenen in den unterschiedlichsten Altersgruppen eingesetzt werden können, **weil:** Tanzen macht immer gute Laune!

Zu meiner Person: Sportlehrerin, Psychomotorikerin und Qigong Kursleiterin

Katrin Stefan-Gsaenger

15:05 – 16:35 Uhr

Faszientraining ohne Geräte, gerade auch im Seniorensport

Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und waren lange eine vernachlässigte Struktur. Jedoch sind viele Schmerzen und Bewegungseinschränkungen nicht nur muskulär bedingt, sondern entstehen durch Verklebungen im faszialen Bereich.

Wir beleuchten Aufbau und Funktion dieses Bindegewebes, das man auch als sechsten Sinn bezeichnen kann.

In der Praxis werden wir in einfachen, aber effektiven Übungen an vielen Brennpunkten des Körpers dieses Netzwerk wieder geschmeidig machen.

Für diese Stunde benötigen wir eine Matte und ein Handtuch.

Ingeborg Jahreis