

Turnverband Rhein-Ruhr e. V.

Verband für Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport

Turnverband Rhein-Ruhr, Rosenkamp 49 45476 Mülheim an der Ruhr

*Geschäftsstelle:
Turnverband Rhein-Ruhr
Herbert Holtmann
E-Mail: info@turnverband-rheinruhr.de
Web: www.turnverband-rheinruhr.de
Carmen Schneider
47167 Duisburg
Fiskusstr.2
Tel.: 0203 / 582437
E-Mail: schneider2706@t-online.de*

Lehrgang 04/2019

(8 LE)

„Moderne Bewegungstrends im Rückentraining“

*Termin, Zeit:
Ausbildungsort:
Lizenzverlängerung:
Inhalte:*

*Samstag, 16. November 2019, 10.00 h - 17.00 Uhr
GGs Barbaraschule Gartenstraße, 47167 Duisburg
ÜL C/ TR C/ ÜL B*

Diese Fortbildung liefert den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zahlreiche Ideen, wie sie ihre Rückenstunden noch abwechslungsreicher gestalten können.

Übungen und Bewegungsansätze werden theoretisch besprochen und in der Praxis umgesetzt. Sie werden viele neue Ideen und Inspirationen für ihre Arbeit mitnehmen. Damit diese Stundenkonzepte erfolgreich bleiben, ist es sinnvoll, aktuelle Trends und neue Bewegungsansätze, z. B. aus Functional Training, Pilates, Core -Training, Beckenboden –Training, Sensomotorischem - Training, Yoga, etc. einfließen zu lassen. Nach dem Tagesspecial ist die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter in der Lage, selbstständig neue Elemente sinnvoll in eine Rückentraining-Stunde einzubauen. Damit die genannten Inhalte mit einfachsten Mitteln überall umsetzbar sind, liegt der Schwerpunkt auf einem Fitnessstraining ohne Geräte bzw. unter Verwendung üblicher Sporthallengeräte. Das Thema Rückengesundheit findet bei den Gesundheitssportangeboten im Verein regen Zuspruch. Stunden rund um die Wirbelsäule sind sehr erfolgreich und ein Dauerbrenner! Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik, Rücken-Aktiv, stabiler Rücken, etc. – dies sind allesamt sehr beliebte Formate! Denn kaum jemand kann von sich sagen, noch nie Rückenschmerzen gehabt zu haben.

*Ausrichter
Lehrgangsleitung, Auskünfte und Meldungen:*

*Turnverband Rhein-Ruhr
Carmen Schneider
(Tel.: 0203/582437, E-Mail: Schneider2706@t-online.de)*

*Referentin:
Lehrgangsgebühr:*

DTB- Lehrwartin Michaela Reimann
50,00 € für RTB-Mitglieder, 80,00 € für sonstige Interessenten

Meldeschluss:

05.11.2019

Ver **Turnverband Rhein-Ruhr e. V.**

Teilnehmerzahl:
Rücktritt:

Frühbucherrabatt: 5,00 € bis zum 01.08.2019
Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt
Bei Rücktritt bis zum Meldeschluss werden 10,00 €
Bearbeitungsgebühr berechnet. Nach Meldeschluss
kann ein Rücktritt nur angenommen werden, wenn
ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird oder der
Lehrgang durch andere Meldungen ausgebucht ist.