



OWTG
OSTWESTFÄLISCHER TURNGAU



Verband für Turnen und Gymnastik, Leistungs-, Freizeit- und Breitensport, Fitness und Gesundheit

**An alle Vereine des
Ostwestfälischen Turngaus**

**Gau-Forum 3. Oktober 2020 / Übungsleiter Fortbildung
„Bewegt älter werden“**

OWTG
Ingrid Deimel
59590 Geseke
Telefon + Fax: 02942/6609
ingrid@deimel-geseke.de

Liebe Turnerinnen und Turner,

26.08.2020

der Ostwestfälische Turngau bietet seinen Übungsleiter/Innen ein Fortbildungsprogramm an:

Ort: Ahorn-Sportpark, Ahornallee 20, 33106 Paderborn
Zeit: 3. Oktober 2020, Einlass 9:30 Uhr, Lehrgangsbeginn: 10:00 Uhr
Ende: Ca. 16:30 Uhr

Folgende Arbeitskreise werden angeboten:

Hatha-Yoga

Referentin: Andrea Wüste

Der Work-Shop bietet eine Einführung in diese ganzheitliche und komplexe Trainingsform, die Ausdauer und Kraft entwickelt, aber auch Entspannung und Flexibilität fördert.

Faszientraining

Referentin: Sandra Tonerio

Gezieltes Training für das Halte- und Bindegewebe, Beschwerden Vorbeugen, faszienorientiertes Bewegen. Steigerung der Flexibilität – Beschleunigung der Regeneration – Reduzierung von Muskelkater

Drums Alive and more

Referentin: Andrea Wüste

Drums-Alive macht nicht nur einfach Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen.

Pilates

Referentin: Sandra Tonerio

Kraftvolle PILATES-Übungen als Training für eine stabile Körpermitte und einer aufrechten Körperhaltung. Mobilisation und Entspannung steht im Mittelpunkt. Menschen, die PILATES trainieren wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker – einfach natürlicher.

Maskenpflicht + Abstand

**Mitzubringen: Isomatten, Pezzibälle mit Schalen, Trommelstöcke
Meldebogen bis zum 27. September 2020 an Ingrid Deimel (Meldebogen s. Anlage).**

Wir freuen uns auf einen schönen, sportlichen Tag und wünschen eine gute Anreise.

Eure Ingrid Deimel, OWTG