



**OWTG**  
OSTWESTFÄLISCHER TURNGAU



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

OWTG  
Ingrid Deimel  
Postfach 1164  
59582 Geseke  
Tel./Fax: 02942/6609  
ingrid@deimel-geseke.de

An alle Vereine des  
Ostwestfälischen Turngaus

02.08.2021

### Gau – Forum am 3. Oktober 2021 / Übungsleiter Fortbildung

Liebe Turnerinnen und Turner,

auch in diesem Jahr bietet der Ostwestfälische Turngau, traditionell am 3. Oktober, seinen Übungsleitern/Innen wieder ein attraktives Fortbildungsprogramm:

**Ort:** Ahorn-Sportpark, Ahornallee 20, 33106 Paderborn  
**Zeit:** Einlass 9:30 Uhr, Lehrgangsbeginn: 10:00 Uhr  
**Ende:** ca. 16.30 Uhr (entspricht 8 ÜLE)

**Folgende Arbeitskreise werden angeboten:**

#### **BODYBALANCE**

**Referentin: Sandra Tornero**

ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen. Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai-Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktoeren geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

#### **BodyART**

**Referentin: Birgit Geiger**

BodyArt ist ein funktionelles Ganzkörpertraining und trainiert den Menschen als Einheit Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Kraftübungen Dehnungen und Spannungselementen!

#### **Funkt. Training meets Faszien Training**

**Referentin: Sandra Tornero**

Hier wird in einem Ganzkörper Workout der Körper zum Glühen gebracht. Reibungslose und effiziente Bewegungsausführungen verbessern nicht nur die Ausdauer, Kraft- und Beweglichkeit. Auch die koordinativen Fähigkeiten sowie die Geschmeidigkeit der Faszien wird deutlich verbessert.

#### **deepWork**

**Referentin: Birgit Geiger**

deepWork ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training, das sich durch den Wechsel aus Kraft- und Cardiophasen auszeichnet. DeepWork verbindet statische und dynamische Übungen. Core Training, Plyometrics und Atemtechniken, eine Herausforderung für Körper und Geist.

**Meldebogen bis zum 26. September 2021 an Ingrid Deimel (Meldebogen s. Anlage)**

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

Mit freundlichen Turnergrüßen

Eure Ingrid Deimel

Volksbank Elsen-Wewer-Borchen eG,  
IBAN DE58472602349291893400 - BIC GENODEM1EWB