



OWTG
OSTWESTFÄLISCHER TURNGAU



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

An alle Vereine des

Ostwestfälischen Turngaus

OWTG

Ingrid Deimel

Bachstraße 40

59590 Geseke

Telefon 0151 5538 3967

ingrid@deimel-geseke.de

Geseke, den 19.08.2024

Gau-Forum am 3. Oktober 2024 / Übungsleiter Fortbildung

Liebe Turnerinnen und Turner,

auch in diesem Jahr bietet der Ostwestfälische Turngau seinen Übungsleiter/Innen wieder ein attraktives Fortbildungsprogramm:

Ort: Ahorn Sportpark, Ahornallee 20, 33106 Paderborn

Zeit: Einlass ab 9:30 Uhr, Lehrgangbeginn 10:00 Uhr

Ende: Ca. 16:30 Uhr

Folgende Arbeitskreise werden angeboten:

Body in Balance

Referentin: Sandra Tornero

Ein tiefenwirksames Workout sowie Ausgleich für den stressigen Alltag. Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai-Chi, Dehnübungen und Pilates zu fließender Musik. Geerdet und ruhig verlassen wir das Workout mit einer Entspannung und Meditation.

BODYART

Referentin: Birgit Geiger

BODYART ist ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele! Es basiert auf den 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!

Full-Body-Workout

Referentin: Sandra Tornero

In diesem Kurs erwartet dich ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Dabei wird vermehrt mit Bodyweight-Übungen gearbeitet, bei denen es keine weiteren Hilfsmittel benötigt als den eigenen Körper. Aber auch Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden – die z.B. von „HIT“ oder „Tabata“ inspiriert sind.

Mobility Training

Referentin: Birgit Geiger

Mobilisationstraining hilft Verletzungen vorzubeugen, da nicht nur Muskeln, sondern auch Gelenke trainiert werden. Dieses Training lindert Verspannungen, vor allem, wenn man viel sitzt oder eine sitzende Tätigkeit ausübt. Es beugt verkürzten Muskeln und Gelenkverschleiß vor und verbessert die Haltung!

Meldebogen bis zum 26. September 2024 an Ingrid Deimel (s. Anlage)

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

Mit herzlichen Grüßen

Eure Ingrid Deimel vom OWTG