



OWTG
OSTWESTFÄLISCHER TURNGAU



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

An alle Vereine des

Ostwestfälischen Turngaus

OWTG

Ingrid Deimel

Bachstr. 40

59590 Geseke

Tel.: 0151 5538 3967

20.08.2025

Gau – Forum am 12. Oktober 2025 / Übungsleiter Fortbildung

Liebe Turnerinnen und Turner,

auch in diesem Jahr bietet der Ostwestfälische Turngau 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

Folgende Arbeitskreise werden angeboten:

STARK & FREI - Rücken in Balance

Referentin: Sandra Tornero

Kräftigend. Beweglich. Entlastend.

In diesem Rücken-Workout erwartet dich eine aktive Mischung aus Mobilisation, funktioneller Kräftigung, Faszienarbeit und bewusster Entspannung. Mit gezielten Übungen stärkst du deine Körpermitte, du verbesserst deine Haltung und löst Verspannungen. Fließende Bewegungen, Atembewusstsein und kleine Tools unterstützen dich dabei, deinen Rücken kraftvoll und geschmeidig zugleich zu erleben.

Gelöster Nacken, entspannte Schultern

Referentin: Birgit Geiger

In diesem Workshop erlernen wir viele Übungen, wie du deinen Schulterbereich sowohl dehnt als auch kräftigst! Die Übungen können gut im Alltag integriert werden!

FUNCTIONAL FLOW – Mobility trifft Core Stability

Referentin: Sandra Tornero

Fließend. Funktionell. Kraftvoll.

Dieses energiegeladene Training verbindet Ganzkörper-Workout mit fließenden Bewegungsabläufen zur Verbesserung von Stabilität, Beweglichkeit und Koordination. Im Fokus steht deine Körpermitte – das Powerzentrum für Haltung. Erlebe Übungen aus Mobility, Core Training und Animal Moves - mal kraftvoll, mal geschmeidig, immer effektiv.

Die BALLance Methode!

Referentin: Birgit Geiger

Bring deine Wirbelsäule zum Schmunzeln, pure Entlastung für die Bandscheibe!

Die Bälle werden eingesetzt bei starken Verspannungen, Stress, Migräne, Schlafproblemen aber auch bei Long Covid! Eine tolle Entspannung für Körper, Geist und Seele!

Meldebogen bis zum 04. Oktober 2025 an Ingrid Deimel (Meldebogen s. Anlage)

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

Mit sportlichen Grüßen, Ingrid Deimel, OWTG