



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
Tel. 0151 5538 3967
ingrid@deimel-geseke.de

20. August 2026

Gau - Forum am 3. Oktober 2026 / Übungsleiter-Fortbildung

Liebe Turnerinnen und Turner,

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

Ort: Ahorn Sportpark, Ahornallee 20, 33106 Paderborn
Zeit: Einlass 9:30 Uhr, Lehrgangsbeginn: 10:00 Uhr
Ende: 17:00 Uhr

Folgende Arbeitskreise werden angeboten:

Full Body Strength

Referentin: Sandra Tornero

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Kurzhanteln, das Ausdauer und Koordination miteinander verbindet. Du lernst effektive Übungen und Trainingskombinationen kennen, die du direkt in deine eigenen Kurse übernehmen kannst. Der Fokus liegt auf funktionellen Ganzkörperübungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Durch den Einsatz der Kurzhanteln setzt du gezielte Kraftimpulse und bringst Abwechslung in dein Training. Verschiedene Übungsvarianten und Belastungsstufen machen das Workout für unterschiedliche Leistungsniveaus anpassbar.

BODYART

Referentin: Birgit Geiger

ist ein ganzheitliches, funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft, Dehnung, Atemtechnik und mentale Entspannung verbindet! Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang, sowie auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin, ganz ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Mobility & Recovery

Referentin: Sandra Tornero

Stretching, Faszien und Entspannung

Beweglichkeit ist die Grundlage für einen gesunden leistungsfähigen Körper. In dieser Fortbildung lernst du, wie du eine Kursstunde gestaltest, die Mobilisation, Stretching, Faszientraining und Entspannung zu einem ganzheitlichen Konzept verbindet. Zu Beginn mobilisieren wir den Körper mit fließenden Bewegungen und halten die Faszien geschmeidig. Anschließend integrieren wir klassische Dehnübungen, um die Beweglichkeit zu verbessern, muskuläre Spannungen zu lösen und die Regeneration zu fördern. Den Abschluß bildet eine geführte Meditation mit einer Entspannungseinheit, die Körper und Geist zu Ruhe kommen lässt.



OWTG
OSTWESTFÄLISCHER TURNGAU



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

Die 4 Säulen des Faszientrainings

Referentin: Birgit Geiger

- **Federung und Rückfederung:** Sprünge, Wippen und Schwingen nutzen die elastische Energie der Faszien wie ein Gummiband
- **Lange Dehnungen:** Große, dreidimensionale Dehnpositionen bringen das Gewebe auf Zug und regen den Zellaufbau an
- **Belebung und Wackeln:** Sanftes Schütteln oder Klopfen weckt die feinen Fühler im Gewebe.
- **Geschmeidige Übergänge:** Fließende, runde Bewegungen der Wirbelsäule durchbrechen starre Muster.

Anmeldungen bitte **per Meldebogen (siehe Anlage) bis zum 26. September 2026** an Ingrid Deimel.

Es werden 8 Übungseinheiten als ÜL-Fortbildung anerkannt.

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

Mit sportlichen Grüßen

Eure Ingrid Deimel, OWTG