

An alle  
Übungsleiterinnen und Übungsleiter  
im Ostwestfälischen Turngau

OWTG Geschäftsstelle  
Christa Wissing  
Lausitzer Weg 10a  
33129 Delbrück  
Telefon 02944/2666  
[christa-wissing@gmx.net](mailto:christa-wissing@gmx.net)

Delbrück, den 15.03.2022

### Einladung zum Fortbildungslehrgang „Beckenbodentraining und mehr“

Der Ostwestfälische Turngau lädt alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu einem internen Fortbildungslehrgang nach Schloß Neuhaus ein.

**Termin:** Samstag, den 14. Mai 2022  
**Zeit:** 10:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr, Einlass ab 9:30 Uhr (es werden 8 LE anerkannt)  
**Ort:** Sporthalle der Grundschule Heinrich/Bonhoeffer, Memelstraße 13, 33104 Schloß Neuhaus (bitte die Schulparkplätze benutzen!)  
**Thema:** „Beckenbodentraining und mehr, Sensibilisierung für den eigenen Körper“

Wer sich auf die spannende Entdeckung des Beckenbodens einlässt wird feststellen, dass diese Region unseres Körpers in einem gesundheitsbewussten Training eine zentrale Rolle spielen sollte, egal in welchem Alter.

Es geht hier nicht um ein schweißtreibendes Training, sondern um eine Sensibilisierung unserer Körpermitte und um die Erkenntnis, wie der Beckenboden in Verbindung mit unseren anderen Körperregionen steht.

Wir beschäftigen uns in diesem sehr praxisnahen Lehrgang mit den Aufgaben unseres Beckenbodens, lernen ihn zu spüren, zu mobilisieren, zu kräftigen und zu entspannen.

Das Kennenlernen von leicht umsetzbaren Übungen für die Sportstunde, aber auch Ideen zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag und im Sport sind Ziele dieses Lehrgangs.

**Mitzubringen ist ein großes Handtuch, warme Socken, evtl. warme Sportkleidung zum Überziehen**

**Lehrgangsleitung:** Bettina Blumenkamp  
**Lehrgangsgebühr:** 30,00 Euro, Barzahlung vor Lehrgangsbeginn

**Meldungen:** Verbindliche, schriftliche Anmeldungen bis zum **6. Mai 2022** nimmt ab sofort die Gauvorsitzende Ingrid Knetsch, Telefon 05254/4718 oder [i.knetsch@ibk-online.com](mailto:i.knetsch@ibk-online.com) entgegen (bitte den beigefügten Meldebogen beachten)!

Für seine Verpflegung muss jeder Teilnehmer selbst sorgen. Die geltenden Coronaregeln sind einzuhalten.

Mit freundlichen Turnergrüßen  
Christa Wissing  
OWTG Geschäftsstelle