

Health & Fitness Special Samstag, 23. März 2024 von 14.00 bis 19.00 Uhr

Landesturnschule Trappenkamp

Lessingstraße 5 • 24610 Trappenkamp

Health & Fitness Special am 23. März 2024 – Landesturnschule Trappenkamp

Du brauchst Inspiration für deine Sportgruppen? Du tummelst dich im Fitness-Bereich genauso wie in der Gesundheitssparte deines Vereins?
Dann bist du hier genau richtig. Wähle zwischen den Workshops aus den Bereichen Pilates, Bauch-Beine-Po, Step-Aerobic, Dance-Aerobic, Blackroll-Training, Herz-Kreislauf-Training, Arbeiten mit der Poolnudel und Becken-/Hüfttraining. Sicher ist auch für dich etwas dabei, was du in deinen eigenen Sportgruppen anwenden kannst. Freue dich auf einen informativen und spannenden Nachmittag!

Wann?	Referentin Claudia Heller DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat	Referentin Petra Krambeck DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat
-------	--	--



um 14.00 Uhr Begrüßung		
14.15 bis 15.15	Pilates Die Pilates-Methode besteht aus vielen verschiedenen Arten des Körpertrainings und festen Prinzipien. Lerne diese kennen und setze sie in einem Pilates-Workout mit fließenden Übungsübergängen um.	Kleine Nudel große Wirkung Die kleine Poolnudel bietet eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Sportgruppen. Insbesondere aus dem Gesundheits- bzw. Seniorensport ist sie nicht mehr wegzudenken. Lasst euch inspirieren und von den Ideen mitreißen.
15.30 bis 16.30	BBP Rund um den Kursdauerbrenner „Bauch, Beine, Po“ wird es sich in dieser Workshopeinheit drehen. Im Übungsflow, mit dem eigenen Körper und Zusatzequipment, wirst Du diese Einheit erleben.	Von der Matte – in den Stand – auf den Stuhl Kann ich diese Übung mit meinen TN auf dem Stuhl überhaupt machen? Diese Frage kommt oft, wenn es darum geht, umzudenken und eine funktionelle Übung vom Stand oder dem Boden auf den Stuhl zu übertragen. Dieses Umdenken wollen wir in diesem Workshop bewusst aktivieren und ausprobieren.



16.30 – 16.45 Uhr Pause mit gesundem Snack		
16.45 bis 17.45	Aerobic-Dance-Mix Schritte und Bewegungen der klassischen Aerobic verschmelzen mit Elementen aus dem Jazz-, Latin- und House-Dance zu einer Choreographie. Genieße Spaß, tanze Dich durch den Raum und lasse Dir zum Workshopende den Höhepunkt eines musikalisch abgestimmten Final nicht entgehen. Let's dance!	Multitalent Redondo-Ball Plus Was kann der Redondo-Ball Plus? (38 cm groß und grün) Wann und wie kann ich ihn im Sportalltag einsetzen? Habt ihr Ideen, die die anderen vielleicht noch gar nicht kennen?
18.00 bis 19.00	Step-Aerobic Eine Choreographieeinheit zum Mitnehmen für Dich und Deine Step-Aerobic-Kurse. Wir erarbeiten Schrittvarianten, fügen diese zusammen und erfahren abschließend ein auf die Musik abgestimmtes Choreographiefinale. Lasse Dich überraschen!	Achtsamkeitsübungen am Ende einer Sportstunde Achtsamkeitsübungen bekommen in der heutigen Zeit einen immer höheren Stellenwert. Wir können sie gut am Ende einer Sportstunde einsetzen, um ein Cool-Down zu unterstützen. Darüber hinaus können sie für deine TN und für euch einen Transfer in den Alltag ermöglichen.



Anmeldung



Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung „Health & Fitness Special“ am 23. März 2024 von 14.00 – 19.00 Uhr an:

Name, Vorname _____
 Straße, PLZ/Ort _____
 Telefon, Geburtsdatum _____
 E-Mail (Meldebestätigungen werden nur per E-Mail verschickt, also bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben!) _____
 Verein/Organisation _____

Dürfen wir deine Kontaktdaten wegen eventuellen Fahrgemeinschaften für die Hin- und Rückfahrt an die anderen Teilnehmer weitergeben? ja ___ nein ___

Bitte trage Deinen Workshopwunsch ein:

14.15 – 15.15 Uhr: _____
 15.30 – 16.30 Uhr: _____
 16.45 – 17.45 Uhr: _____
 18.00 – 19.00 Uhr: _____

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen des SHTV erkenne ich an. Die Teilnahmegebühr, die auch einen kleinen gesunden Snack und Getränke beinhaltet, beträgt 55 €.

Hierfür erteile ich dem SHTV einmalig eine SEPA-Lastschrift-Einzugsermächtigung:

IBAN-Nr.: _____
 BIC-Nr.: _____
 Kreditinstitut: _____

Datum, Unterschrift Teilnehmer _____

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des SHTV veröffentlicht werden können (Berichte, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

Anerkennung für die Lizenzverlängerung: Der Schleswig-Holsteinische Turnverband erkennt die Tagesveranstaltung als Fortbildung mit 6 LE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an: Übungsleiter-C, Trainer C Breitensport, Übungsleiter-B (Sport i. d. Prävention)

