



Fortbildung am 25. April 2025

Thema: „Von Kopf bis Fuss auf Bewegung eingestellt“

Zeit: 9:30 Uhr – 17:00 Uhr (8 LE)

Ort: TV Halle , Hauptstr. 74, 69245 Bammental

Referentin: Sabine Lindauer

Zielgruppe:

Altersübergreifend, geeignet für Trainer, Übungsleiter, Sportler und Interessierte.

Inhalte:

In dieser praxisorientierten Fortbildung dreht sich alles um ganzheitliche Bewegung und Körperwahrnehmung. Die Teilnehmenden lernen vielfältige Übungsformen kennen, die den gesamten Körper aktivieren – von Kopf bis Fuß.

Themen sind unter anderem:

- Rücken in Bewegung
- Denken und Bewegen – Koordination und Konzentration
- Beckenboden aktivieren
- Venentraining
- Tanzelemente und Linedance
- Tanzen im Sitzen und Stuhlgymnastik

Ziel ist es, neue Ideen für abwechslungsreiche Stundenbilder zu erhalten, die sich für unterschiedliche Zielgruppen eignen – vom Gesundheitssport bis zu Bewegungsangeboten im Sitzen.

Zielgruppe:

Zusatz: Diese Fortbildung ist für die 1. Lizenzstufe „Trainer C – Fitness und Gesundheit“ (alle Profile) sowie „Übungsleiter Turnen allgemein“ anerkannt.

Kosten:

- Mitgliedsverein Turngau: 40,00 €
- Mitglieder anderer Turngaue: 50,00 €
- Ohne Zugehörigkeit: 70,00 €

Anmeldung: Per E-Mail an geschaefsstelle@turngau-heidelberg.de mit Angaben zur Person, Vereinszugehörigkeit, Telefonnummer und E-Mail-Adresse oder über unsere Homepage: www.turngau-heidelberg.de