

Abschlußlehrgang 2023

11.11. in St. Georgen * Roßberghalle



Es wird 2 Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen/Zielgruppen geben
Ihr müsst euch also für eine der angebotenen Fortbildungen entscheiden.
Diese laufen mit 8 LE den ganzen Tag über und es wird **keinen** Wechsel in der Mittagspause geben

Fobi 1 – Fitness-und Gesundheitssport mit Antje Krämer (bitte Handtuch und Yogamatte mitbringen)

In diesem Update erarbeiten wir Do's & Dont's rund um den Bewegungsapparat.
Mobilisationen/ Übungsangebote aus Yoga, Pilates und Faszientraining, sowie Releasingtechniken dienen der Inspiration für abwechslungsreiche Kurse.

Schwerpunkte

- WS / Alignment
- Beinachse/ Becken
- Schulter / Nacken
- Faszien / ein Einblick

Fobi 2 – Kräftigungstraining für Kinder und Jugendliche mit Hansjörg Faller

Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt unsere Gelenke, stabilisiert und verbessert unsere Haltung.
Dass ein Kräftigungstraining auch ohne Hanteln funktionieren kann, zeigen wir mit Übungen für
Die Turnhalle und nutzen vorhandene Gerätschaften. Es werden einfache Beispiele vermittelt, wie sich ein
vielfältiges Kräftigungstraining für Kinder und Jugendliche in den Vereinssport (nicht ausschliesslich
Gerätturnen) integrieren lässt.

Inhalte u.a.

- Stabiler Rumpf
- Spielerisches Kräftigungstraining
- Training mit dem eigenen Körpergewicht

Zeitplan	Beginn 9.00 Uhr – Ende 16.30 Uhr Enthalten 1 Std. Mittagspause, 30 Minuten Kaffeepause
Gebühren/TN	37,50 € BSTG-Vereine bzw. 50,00 € Nicht-BSTG-Vereine Jeweils Incl. Mittagessen

Die Gebühren für Mitglieder der BSTG-Vereine werden mit der Jahresabrechnung dem Vereinskonto belastet.

Nicht-Turngaumitglieder bezahlen vor Ort bar gegen Quittung

Lizenzverlängerung 1. Lizenzstufe mit 8 LE