

Turngau Main-Spessart Lehrgangsangebote 2024

Trainer-Assistenten-Ausbildung 2024 für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene Lg-Nr. 24 750 403 10 01

Lehrgang muss verschoben werden, bitte nicht anmelden!

- Termine:** Samstag, [tt.mm.2024](#); Sonntag, [tt.mm.2024](#)
Samstag, [tt.mm.2024](#), Sonntag, [tt.mm.2024](#)
- Zeit:** 09.45 – 16:30 Uhr
- Meldeschluss:** **bitte nicht anmelden!**
- Ort:** voraussichtlich: Spessart-Gymnasium Alzenau,
Einfachsporthalle 1, Brentanostr. 55, 63755 Alzenau
- Mindestalter:** 14
- Zul.voraussetzung:** Mitgliedschaft in einem BLSV gemeldeten Sportverein
- Teilnehmerzahl:** 20
- Referentin:** Alisa Rötterink
Lehrgangsleitung: Elke Lappert
- Gebühr:** inklusive Ausbildungsskript
Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft 90 €
Sonstige Personen 135 €
- Inhalt:** Mit viel Spaß wird in diesem Lehrgang erstes Fachwissen in Theorie und Praxis vermittelt: Die Inhalte sind u.a. Helfen und Sichern beim Gerätturnen, allgemeine Grundsätze zum methodischen Stundenaufbau, Zirkel, Entspannung sowie viele praktische Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Tanz, Fitness/Aerobic, kleine Spiele, Orientierungslauf, TGM/TGW und Trendsport.
- Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Getränke, Hallenschuhe, Sportbekleidung, Schreibunterlagen.
Bitte schon in Sportkleidung erscheinen!
- Hinweise:** Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage besucht werden!

Kinderturnen – Zwergenolympiade LG-Nr. 24 750 309 20 02 (8UE)

Pfiffige Bewegungs-Ideen zur Zwergenolympiade zum Spaß mit Freunden (ohne Wettbewerbscharakter).

Zwerge und Freunde flitzen, rollen, krabbeln, werfen und fangen und stellen die Halle auf den Kopf.

Die verschiedensten einfachen Materialien kommen zum Einsatz.

Alter: für Kinder ab ca. 3/4 Jahre bis Vorschule/1. Klasse Grundschule

- Termin:** Samstag, 24.02.2024, 09:30 – 16:00 Uhr
Meldeschluss: 16.02.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV)
Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess®
Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen

Musik liegt in der Luft – ein Rhythmusworkshop für Neugierige LG-Nr. 24 750 308 20 03 (8UE)

Du möchtest mehr Musik in deine Stunden integrieren? Dann lass uns zusammen verschiedene Rhythmen erkunden und schauen, wie du sie in deine Stunde einbauen kannst. Dabei ist es egal, aus welchem Bereich du kommst, denn Rhythmus bringt jeden in Bewegung: von den Kleinsten bis zu den Senioren!

Kursinhalt: Zuerst sprechen wir über den Aufbau von Musik. Anschließend erwarten dich drei verschiedene Beispiele für den Einsatz von Musik:

- „AeroDance“ einfache Aerobic-Schritte, die du optimal zum Aufwärmen oder als Ausdauertraining einsetzen kannst.
„Fit durch Tanz“ Standard- und Lateintänze mal anders.
„DrumsAlive“ Trommel dich fit.

Als Abschluss schauen wir uns noch an, wie wir Musik zum Cool down und zur Entspannung einsetzen können.

- Termin:** Samstag, 27.04.2024 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 19.04.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Yvonne Gilmer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Qi Gong – 5 Elemente LG-Nr. 24 750 308 20 04 (8UE)

Qi Gong leitet sich von „Qi“ für Lebensenergie und von „Gong“ (Kung) für Üben oder Arbeiten ab.

Im 5 Elemente Qi Gong wird mit dem natürlichen jahreszeitlichen Rhythmus geübt. Diese 5 Elementen sind Winter, Frühling, Sommer, Spätsommer und Herbst. Jedem Element werden entsprechenden Organen, Körperregionen und Emotionen zugeordnet. So ist es durch entsprechende Übungen möglich den eigenen Körper zu harmonisieren, auszubalancieren und zu stärken.

Qi Gong ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die neugierig sind, ihre Beweglichkeit verbessern möchten, ihre Gesundheit positiv beeinflussen möchten und ihren inneren Stress reduzieren wollen

Lerne in diesem Lehrgang einen ersten Einstieg in die 5 Elemente und wie Du diese auch in deine Übungsstunden integrieren kannst.

Termin:	Samstag, 11.05.2024 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	03.05.2024	
Meldung an:	Turngau-Geschäftsstelle geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de oder elke.lappert@btv-turnen.de	
Ort:	TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Anja Schüssler, zertifizierte Tai Chi Chuan Kursleiterin	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	55,00 €
	Sonstige Personen:	82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Functional Training LG-Nr. 24 750 308 20 05 (8UE)

Beim Functional Training handelt es sich um eine strukturierte, ganzheitliche Trainingsform, in der Muskelketten aktiviert und natürliche Bewegungsmuster trainiert werden.

Der Lehrgang stellt die Ziele und Besonderheiten dieses Trainingskonzeptes vor. Weitere Schwerpunkte bilden die Übertragbarkeit in den Gesundheitssport, die zielgruppenorientierte Gestaltung, sowie der Einsatz von Kleingeräten.

- Termin:** Samstag, 01.06.2024 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 24.05.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Daniela Ludwig,
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

PilaToes® Basic LG-Nr. 24 750 308 20 07 (8UE)

In diesem Seminar wird das komplexe und ganzheitliche (Pilates-) Trainingskonzept erarbeitet, mit dem ein sinnvolles und wirksames Trainieren der Zehen und Füße möglich ist. Das Konzept geht dabei weit über herkömmliche Übungen hinaus, die oft nur die Zehen mobilisieren und Teile der Fußmuskulatur kräftigen. Der Aufbau des Trainingskonzeptes gliedert sich in den ersten sensomotorischen Teil, den mobilisierenden zweiten Teil und gelangt schließlich über den Begriff des ganzheitlichen Alignements zur funktionellen Kräftigung, um ein in sich stimmiges, abgerundetes Programm darzustellen.

Weitere Inhalte werden sein: die Wirkung der Schuhe auf den Fuß und die Körperstatik, die Techniken des Barfußgehens und des Barfußlaufens, Fußfehlstellungen – Ursachen und Übungen und vieles mehr.

Eine Bereicherung für das persönliche Training und den Unterricht in den eigenen Gruppen.

Dies ist eine Wiederholung des Lehrgangs von 2022 und 2023.

Im Juli erfolgt dann in einem 2. Teil eine Vertiefung des PilaToes® Trainingskonzepts. Die vorherige Teilnahme am PilaToes® Fußtraining Basic in 2022/23/24 ist dann Voraussetzung.

- Termin:** Samstag, 08. Juni 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 01.06.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 18 Personen
Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Nordic Walking im Spessart LG-Nr. 24 750 311 20 06 (8UE)

Gesundheitstraining in der Natur hat ausschließlich positive Aspekte.
Erlernen oder Auffrischen der richtigen und perfekten Nordic Walking Technik.
Koordinative Aufwärmübungen mit und ohne Stöcke beinhalten wichtige
Technikelemente.

Der Kurstag ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.
Bei Stopps unterwegs praktizieren wir leichte Faszien-, Kräftigungs- und
Dehnübungen.

Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden, bitte
mitbringen.

Termin:	Samstag, 15.06.2024, 09:30 – 16:00 Uhr	
Meldeschluss:	07.06.2024	
Meldung an:	Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de oder elke.lappert@btv-turnen.de	
Ort:	Treffpunkt an der Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de ; Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	55,00 €
	Sonstige Personen:	82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

PilaToes® Praxis LG-Nr. 24 750 308 20 08 (8UE)

PilaToes® Praxis ist das weiterführende Seminar für alle, die bereits beim PilaToes® Basic mit dabei waren. Die theoretischen Inhalte sind bekannt. Nun geht es verstärkt an die praktischen Übungen heran. In diesem Seminar werden die vier PilaToes® Trainingsbereiche: Sensomotorik, Mobilisation, Alignment und Kräftigung ausschließlich praktisch erarbeitet. Hier stehen neben einfachen Übungen auch kompakte Übungsmuster auf dem Plan. Nach diesem Seminar ist man bestens gerüstet, für sich oder die eigenen Trainingsgruppen ein sinnvolles und effektives Fußtraining zu gestalten.

Teilnehmerzahl begrenzt auf 18 Teilnehmer

Die vorherige Teilnahme an einem der Lehrgänge PilaToes® Basic in 2022/23/24 ist Voraussetzung.

- Termin:** Samstag, 13. Juli 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 06.07.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 18 Personen
Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

ISG und Nacken die beiden Enden der Wirbelsäule LG-Nr. 24 750 308 20 09 (8UE)

In diesem Workshop wollen wir uns mit den Strukturen und der Aufgabe der Muskulatur des Nackens und Beckens beschäftigen. Durch viele kleine und große Übungen den Kopf so leicht in der Mitte ausbalancieren, dass die Muskeln ziemlich entspannt bleiben können und das Steißbein entspannt hängt. Das Gefühl von Freiraum im Nacken entsteht durch Balance - wenn der Kopf auf der Spitze der Wirbelsäule ruht. Die Wirbelsäule kann leicht schwingen, wenn das ISG frei ist und das Becken pendeln kann.

- Termin:** Sonntag, 14.07.2024 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 05.07.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Almut Krüger, Coach für Mentale Fitness, Reha-Sport, Pilates, Rücken, Stressreduktion, Jin Shin Jyutsu, Dorntherapie
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
Pluspunkt Gesundheit
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Pilates als autonomes Training **LG-Nr. 24 750 308 20 10** **(8UE)**

Wenn man an Pilates Training bzw. Pilates Kurse denkt, fallen einem zuerst Gruppenkurse ein, die ein Pilates Trainer führt und steuert. Dieses Konzept ist allerdings nicht das, was seinerzeit der Herr Joseph Pilates in seinem Studio praktizierte. Im Unterschied zu den Gruppenkursen war man dort selbständig im Training unterwegs. In diesem Seminar schauen wir uns an, wie das sogenannte autonome Training in unseren Gruppen umsetzbar wäre. Fakt ist, wenn es gelingt, die Kursteilnehmer zum autonomen trainieren zu bewegen, sind Trainingserfolge um ein Vielfaches schneller erwartbar. Die Trainingserfolge sind nachhaltig und stärker ausgeprägt. Spannend, oder?

Voraussetzungen: Kenntnisse in der Pilates Methode und den klassischen 34 Pilates Mattenübungen sollten vorhanden sein (brauchen nicht perfekt beherrscht werden)
Teilnehmerzahl begrenzt auf 22 Teilnehmer

- Termin:** Samstag, 14. September 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 07.09.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 22 Personen
Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
Pluspunkt Gesundheit
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Sport- und Ballspiele im Gesundheitssport und für Ältere LG-Nr. 24 750 308 20 11 (8UE)

Die klassischen Sportspiele wie Fuß-, Hand-, Volley- und Basketball, Hockey, Tennis und Badminton finden sich als Breitensportliches Angebot in jedem Verein. Anhand von Regeländerungen, Modifikation der Bedingungen und flexibler Zeitgestaltung können die Spiele an jede Gruppe und jeden Teilnehmer angepasst werden. Alle motorischen Grundeigenschaften können auf diese Weise spielerisch und mit viel Spaß trainiert werden.

Viele unserer älteren Teilnehmer waren früher in den verschiedenen Sportspielen aktiv. Somit kann häufig an Vorerfahrungen angeknüpft werden. Auch ist es überaus befriedigend, zu erfahren, dass auch Sportspiele in höherem Alter noch möglich sind.

Termin:	Samstag, 28.09.2024 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	20.09.2024	
Meldung an:	Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de oder elke.lappert@btv-turnen.de	
Ort:	Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Daniela Ludwig, Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	55,00 €
	Sonstige Personen:	82,50 €
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, Verpflegung	

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Faszientraining schwungvoll bis entspannt LG-Nr. 24 750 308 20 12 (8UE)

Ein Faszientraining mit Kleingeräten.

Mit einer kurzen Theoriekunde über Faszien geht es in die Praxis zum Spüren und Erleben von Bewegung. Asiatische und westliche Kenntnisse führen wir in den Trainingseinheiten zusammen. Passend dazu werden wir Entspannungsmethoden (PMR, Körper- und Fantasiereise, Atemübungen, Massage) praktizieren und genießen, die als Einstieg oder auch als Abschluss der Bewegungsstunde angewandt werden können.

- Termin:** Samstag, 09.11.2024, 09.30 – 16:00 Uhr
Meldeschluss: 31.10.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de;
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in
Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV)
Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess®
Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
Pluspunkt Gesundheit
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Pilates Großgeräte kennenlernen LG-Nr. 24 750 308 20 13 (8UE)

Neben dem allgemein bekannten Pilates Mattentraining sind die Pilates Studiogeräte weitestgehend unbekannt. In diesem Seminar werden die Pilates Großgeräte vorgestellt. Man bekommt ein Gefühl für das „System“ Pilates. Jedes Gerät wurde vom Joseph Pilates zu verschiedenen Zwecken entworfen. Sie ergänzen sich untereinander und helfen dem Sportler durch die Übungen durch. Je nach Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen werden die Sportler an den unterschiedlichen Studiogeräten fit gemacht.

Im Pilates Zentrum AB stellen wir vor: den Trapeze Table (Cadillac), den Ladder Barrel, den Wunda Chair, den Baby (Arm) Chair, das Pedi Pole, den Spine Corrector, den Foot Corrector und natürlich den Reformer!

Eine gute Gelegenheit also, sich einen Überblick zu verschaffen über die spannenden Pilates Trainingsgeräte...

Teilnehmerzahl begrenzt auf 10 Personen

- Termin:** Samstag, 16. November 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 09.11.2024
Meldung an: Turngau-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 10 Personen
Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 65,00 €
Sonstige Personen: 97,50 €
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)