

FITNESS - LEHRGANG 50+
des Turngaues Mittelfranken-Süd
am Sonntag, 05. Mai 2024
in Wendelstein
Manu: 24 640 308 2001



**Lizenzverlängerung
8 LE/UE**

- Ort:** 90530 Wendelstein, Turnhalle Mittelschule, Am Schießhaus 1
- Ausrichter:** TSV Wendelstein, Abteilung Turnen
- Zeit:** ab 8.30 Uhr Anmeldung, Beginn 9.00 Uhr, Ende 16.15 Uhr
- Teilnehmer:** Vereinsübungsleiter und Vereinsübungsleiterinnen.
- Gebühr:** **50,-- €** für BTV-Mitglieder
75,-- € für nicht BTV-Mitglieder
- Lizenz-Verlängerung:** Anerkennung von 8 LE/UE für folgende Lizenzen:
ALL Übungsleiter C Allround Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
P ÜL-B-Sport in der Prävention
S ÜL B Erwachsen/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
BLSV BLSV-Übungsleiter C Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere
- Bestätigung:** Die Meldung wird per Mail bestätigt. Teilnehmerzahl ist begrenzt!
- Meldeverfahren:** **27.04.2024 unter** <https://widgets.yolawo.de/w/65bd0969a2cb1523eeda49d0>
 Manu-Nr. 24 640 308 2001 – Weitere Infos unter ingrid.kuettinger@btv-turnen.de oder <https://btv-turnen.de/mittelfranken/der-turnbezirk/mittelfranken-sued/lehrgaenge-alle-24>
- Verpflegung:** Bietet der TSV Wendelstein (Kaffee, Kuchen, Getränke, Essen)
- Mitzubringen:** Matte, Handtuch
- Referentin:** ***Bea Keller***

9.00 – 10.30	<p>AK 1 – <i>Moderate Dance</i></p> <p>Wir arbeiten im aeroben Bereich, bei dem der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt wird. Nicht nur das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, sondern auch die Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und das Gehirn. Die geistige Fitness wird immer wichtiger – bewegte Köpfe denken schneller 😊. Das heißt, wir erarbeiten 3 Choreographien und werden dann am Ende das Ganze nochmal schneiden. Die Musik hat ein moderates Tempo damit jeder den Choreographien folgen kann.</p>
10.45 – 12.15	<p>AK 2 – <i>Funktionales Training - Fit und leistungsfähig älter werden</i></p> <p>Durch richtige Bewegung lässt sich der Alterungsprozess beeinflussen. Regelmäßige körperliche Aktivität hält Körper und Geist fit. Wir trainieren den Körper in seiner Gesamtheit zudem werden alltagsnahe Übungen eingebaut</p>
13.00 – 14.30	<p>AK 3 – <i>Zeigt her Eure Füße</i></p> <p>Unser Fuß, kaum beachtet und doch so wichtig. Erst wenn der Fuß schmerzt, bemerken wir seine Wichtigkeit und Funktion. Die Fußstellung hat eine enorme Auswirkung auf unsere Körperhaltung. Fußgymnastik verpackt in ein schönes fließendes Workout.</p>
14.45 – 16.15	<p>AK 4 – <i>Bewegte Wirbelsäule</i></p> <p>Eine dynamische Wirbelsäulensunde komplett im Flow der Musik und ohne Hilfsmittel. Es geht von einer Übung in die nächste. Kraft, Stabilisation und Mobilisation wechseln sich immer wieder ab. Die Wirbelsäule wird möglichst Alltagsnah bewegt.</p>