



Ausschreibung und Fortbildung „Fitness und Gesundheit „ (8 UE)

Termin: Sonntag 04. Oktober 09:00-17:00 Uhr
Ort: 83627 Schulturnhalle **Oberwarngau Schulweg 14**
(in der Nähe Kirche, Gemeinde, Eisdielen, Gasthof
- Post), Parkplätze sind vorhanden
Veranstalter: BTV Turnbezirk Oberbayern
Inhalte: vormittags: Bewegte Wirbelsäule (4 UE)

Neue Ideen für das Haltungs- und Bewegungstraining durch die Integration sensomotorischer Trainingsmethoden und Dreidimensionaler Übungen. Lerne an 2 Stundenbildern den methodischen Aufbau eines ganzheitlichen Rückentrainings kennen, wobei der Schwerpunkt einmal auf Kraft und einmal auf Beweglichkeit gesetzt wird.

nachmittags: Bodyweight Training (4UE)

Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht – es wechseln sich der theoretische Teil mit vielen Basisübungen ab, mit fertigen Übungskombinationen, die sofort in der Praxis angewendet werden können.

Referentinnen: Ines Lederle, Sonja Grimm

Meldung an: Margit Schuller- Langscheid,
margit.schuller-langscheid@t-online.de

Meldegebühr: € 45,00 mit LZV für BTV Mitglieder
50% mehr für Nicht -Mitglieder

Einzuzahlen auf Bankverbindung
VR-Bank Taufkirchen-Dorfen
IBAN: DE89701695660506467300
Name-Verein-Lehrgangsangabe

LVZ der Lizenzen:

- Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
- Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Meldeschluss: Sonntag, 27. September mind. 10 TN

Mitzubringen sind: jeder TN bitte die eigene Matte mitbringen, Kleingerät
1 Paar Togu-Brasils (kann auch gestellt werden), Hallenschuhe,
Mundschutz?

Turnbezirk Oberbayern im BTV

Geschäftsstelle:
Kugelfang 6a - D-84405 Dorfen

Internet: turnbezirk-oberbayern.de

E-Mail: klaus.obb@gmx.de
Tel.: 08081/1664

1. Vorsitzender: Klaus Kellner

Stellvertreter:
Günter Fleischhauer
Günther Kretschmer
Susanne Brandl
Kerstin Hertel

Lehre u. Bildung:
Desirée Helget

Bezirksjugendwarte:
Sergio Ribeiro
Marina Helget

Jugendturnen:
Christoph Strass
Katrin Engelniederhammer

Gerätturnen:
Ludwig Bayer
Manuela Peischl

Kampfrichter Gerätturnen m.:

Kampfrichter Gerätturnen w.:
Dagmar Sedlak

Rhythmische Sportgymnastik:
Dr. Monika Mühlbauer

Rhönradturnen:
Eveline Heck

Fitness u. Gesundheitssport:
Margit Schuller-Langscheid

Aerobic und Tanz:
Evi Frohnwieser

Orientierungslauf:
Roger Ebert

Web Master
Detlef Schuler

Bankverbindung
VR-Bank Taufkirchen-Dorfen
BLZ 701 695 66
Kto.: 10 64 11 81 9

Steuernummer:
143/211/10666
BIC: GENODEF1TAV
IBAN: DE26701695660106411819