

Übungsleiterfortbildung Freizeit- und Gesundheitssport

- Thema:** No pain – no gain, oder geht das auch anders?
- Termin:** 26. Juni 2022
- Uhrzeit:** 09:30 bis 16:30 Uhr - Anreise bis 9:15 Uhr
- Ort:** TV Eschborn 1888 e.V., Hauptstr. 33, 65760 Eschborn
- Zielgruppe:** Übungsleiter/Trainer und Interessierte
- Leitung:** Michaela Schmidt, Turngau Main-Taunus
- Referent/in:** Manja Wiesner, Sportwissenschaftlerin und Trainerin im Präventions- und Rehabilitationsbereich, Referentin der Landesärztekammer Hessen, Heilpraktikerin
- Inhalt:** Wie du Spass und Freude an Bewegungen haben, den körperbewussten Weg gehen und gleichzeitig dein Trainingsziel erreichen kannst, erlebst du am .. Juni. Lass dich von verschiedenen Rhythmen mitreißen, spüre in deinen Körper hinein, entdecke neue Wege und sei mutig beim Ausprobieren und gemeinsamen Entdecken mit folgenden Themen:
- Nia – Getanzte Lebensfreude** – ein ganzheitliches Fitnesskonzept aus Tanz, Kampfsport- und Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele; Erlerne spielerisch die 52 Moves des Nia und setze diese, deinem Körperempfinden folgend, ein. Stärke deine Kondition, Koordination und spüre das Zusammenspiel von Muskeln und Nervenbahnen. (Nia =neuromuskuläre integrative Aktion)
- FeetUp-Training Yoga** – das Spiel mit den Umkehrhaltungen; Entdecke den FeetUp als Sportgerät mit unendlichen Trainingsmöglichkeiten und stelle deine Welt auf den Kopf. Trainiere allein und im Team deine Körpermitte (Corestability), verbessere deine Stützkraft und dein Gleichgewicht, erlerne Umkehrhaltungen mit Spaß und Leichtigkeit und profitiere von ihrer Wirkung.
- Kosten:** 45 € für aktive Übungsleiter/Trainer
50 € für alle sonstigen Teilnehmer
IBAN: DE37 5019 0000 0000 3571 03
Verwendungszweck: NIA 260622
Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung auf o.g. Konto des Turngau Main-Taunus
- Anmeldung:** Ausschließlich per E-Mail an m.schmidt@turngau-mainaunus.de bis 03.Juni 2022 .Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist bis 03.Juni 2022 möglich; danach nur, wenn ein Ersatz-Teilnehmer gefunden wird.
- Verpflegung:** Gegen Entgelt wird für die Tagesverpflegung gesorgt.
- Bemerkungen:** Diese Maßnahme wird von den meisten Verbänden mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für die 1. Und 2. Lizenzstufe anerkannt.