



TURNGAU NAHETAL e.V.

GYMWELT



Anmeldungen an:

Ressortleitung für Aus- und Fortbildung:

Claudia Hoseus - 55569 Monzingen

Im Palmstich 22 - Tel. 0 67 51 / 950 950

Fax: 0 67 51 / 950 955

E-Mail: Claudia.Hoseus@Turngau-Nahetal.de



11 Blockangebote von Claudia Hoseus:

- 1. Beckenboden (4 LE)**
Ein intimer Bereich rückt in den Mittelpunkt.
Das wichtigste Bindeglied zwischen Rückenmuskulatur und Bauch ist der Beckenboden.
In Theorie und Praxis widmen wir uns diesem Thema.
- 2. Yoga und Pilates für Ältere (4 LE)**
Yoga und Pilates speziell auf die Belange von Älteren ausgerichtet – einfache, aber effektive Übungen für mehr Stabilität und Beweglichkeit
- 3. Pilates für Einsteiger (4 LE)**
In diesem Lehrgang erlernen wir die Pilates Grundhaltung und die einfache Übungen aus dem Pilatesprogramm.
Auf sanfte Art werden die Muskeln stimuliert und unsere Körpermitte gekräftigt. Körper und Geist werden Einklang gebracht, ihr bekommt ein neues Körperbewusstsein.
- 4. Pilates für Fortgeschrittene (4 LE)**
Vertiefung des Pilatesstrainings, mit zusätzlichen Hilfsmitteln und Geräten.
Erarbeiten einer kompletten Pilateseinheit.
- 5. Dehnung und Kräftigung von Schulter-, Hals-, Nackenbereich (4 LE)**
Übungen zur gezielten Kräftigung von Kopf-, Hals- und Schultermuskulatur und Übungen zur Dehnung verspannter Muskeln im Schulter-, Hals- und Nackenbereich.
- 6. Entspannung /Körperwahrnehmung: (4 LE)**
Hier werden unterschiedliche Entspannungsübungen vorgestellt. Dabei werden die einzelnen Techniken verdeutlicht und gezeigt wie sie harmonisch in den Übungsstunden eingesetzt werden können.
- 7. Yoga zum Kennenlernen (4 LE)**
Hier lernt ihr Übungen aus dem Yoga in eure Übungsstunden einzusetzen.
Ihr lernt was Yoga heißt und welche Wirkungen Yoga haben kann.

- 8. Yoga und Pilates: (4 LE)**
Pilatesübungen werden mit Yoga-Dehnpositionen harmonisch zu einem ganzheitlichen Übungsprogramm kombiniert.
- 9. Warm up..... (2 LE)**
Aufwärmen, verschiedene Muster werden gezeigt die Übungsstunde kreativ und einmal „anders als sonst“ zu beginnen (mit und ohne Handgerät!)
- 10. Natürliche Balance in den Wechseljahren (4 LE)
in Kooperation mit einer Heilpraktikerin**
Wechseljahre sind eine Phase bedeutender Veränderungen im Leben einer Frau. In diesem Lehrgang werden Übungen vorgestellt, die eingesetzt werden können die Wechseljahrsymptome zu verringern.
Des Weiteren werden naturheilkundliche Möglichkeiten aus phytotherapeutischer, homöopathischer, akupunkturtechnischer Sicht, mit denen man klimakterischen Beschwerden begegnen kann, durch die Heilpraktikerin vorgestellt.
- 11. Salsa Aerobic für Beginners (2 LE)**
Fiesta Latina für alle die Spaß an Aerobic haben, gerne Latinomusik hören und sich gerne dazu bewegen.



10 Blockangebote von Wolfgang Scheib:

- 12. Bewegungserziehung im Elementarbereich (6 LE)**
Kinder brauchen Bewegung!
Kindliches Lernen mit dem ganzen Körper und mit allen Sinnen. Ausreichende Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder ist sehr wichtig! Aus Erfahrung wissen wir, und das trifft in der Bewegungserziehung im Besonderen zu, „was Hänschen nicht lernt – lernt Hans nimmer mehr.“
Dieser Lehrgang will Übungsleitern und Erziehern Spaß an Bewegung und durch Bewegung in Theorie und Praxis vermitteln.

Turnen im Elementarbereich, Kinder brauchen Bewegung zu ihrer Entwicklung.

Die Neuropsychologie spricht von Zusammenhängen zwischen Bewegung, Emotion und Kognition. Unsere Großeltern sprachen davon, etwas „begreifen“ zu lernen. Wer es im wahrsten Sinne „begriffen“ hatte, mit den Händen abgetastet, Bewegungen vollzogen und/oder praktisch ausprobierte, der hatte es gelernt und konnte es auch sehr gut „behalten“.

- 13. Lehrgang (4 LE)**
Methodische Wege zur Rolle, zum Rad, Handstand.
- 14. Lehrgang (4 LE)**
Sprungschulung, Felgaufschwung, Felgumschwung, Felgunterschwingung.

15. Einführung ins Kanu fahren (8 LE)

Mit einer Gruppe auf Kanufahrt gehen ist unser Ziel
Einführung, Theorie / Praxis.

Der Umgang mit den Booten, Transport, Umweltschutz, Einsatz, Fahr- und Paddeltechnik. Tour von Meisenheim bis Odernheim.

16. Spiel- und Erlebniswelt Turnhalle (4 LE)

(Bewegungslandschaften)

Kinder brauchen Bewegung zu ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung

Die Umwelt mit allen ihren Sinnen be"greifen" zu lernen, Gruppenerfahrungen zu sammeln, ein Gefühl für Wagnis und Risiko zu entwickeln, ihre eigenen Grenzen kennen zu lernen, ihre motorischen Grundfähigkeiten weiter zu entwickeln - diese Chance brauchen alle Kinder.

17. Erlebnispädagogik – Gruppenerfahrungen (4 LE)

„Teamarbeit“, wie können wir diese Aufgabe gemeinsam lösen – wo und wie kann ich meine Stärken einbringen – der Starke hilft dem Schwachen – gemeinsam sind wir stark!
Schwerpunkte der Spiele sind Gruppenerfahrungen und Gruppendynamik.
Selbsterfahrung der Teilnehmer stehen im Vordergrund.

18. Beschwingt durch den Sommer (4 LE)

- Inline-Skating ein Fitnesserlebnis für alle -

Indoor Inline-Skating – Lernort Turnhalle

- Theoretische Grundlagen
- Vermittlung von Fahr- und Falltechniken
- Sicherheitsaspekte
- Inlinerführerschein

Selbsterfahrung der Teilnehmer und methodische Vorgehensweise stehen im Vordergrund.

19. Fit im Kopf - mehr Grips durch Bewegung (4 LE)

- Koordinative Spiele -

Spiele – laufen – springen – toben

eine vielseitige motorische Grundlagenausbildung im Kindesalter trägt sehr viel positives zur Persönlichkeitsentwicklung des Menschen bei.

Die koordinativen Fähigkeiten – wie Orientierungs-, Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeiten – sind das Fundament der nicht nur sportlichen Leistungsfähigkeit!

Selbsterfahrung der Teilnehmer und methodische Vorgehensweise stehen im Vordergrund.

20. Statt fett – lieber fit! (4 LE)

Mehr Bewegungsspaß für übergewichtige und bewegungsungeübte Kinder!

Hilfe - viele Kinder sind zu dick!

Neben der Umstellung der Ernährung leistet der Sport durch spielerische Bewegung einen wesentlichen Beitrag, das Gewicht langfristig zu reduzieren.

Appetit auf Bewegung vermitteln!

Selbsterfahrung der Teilnehmer, methodische Vorgehensweise und die "Verpackung des Sportes" stehen im Vordergrund

21. Bewegen heißt – nicht sitzen bleiben! (4 LE)

Lernen mit und durch Bewegung ist effektiver wie stundenlanges Zuhören. Nur wenn der Körper aktiviert ist, kann auch der Geist optimal arbeiten.

In diesem Workshop wollen wir das „Wissen“ in Spiele verpacken !

Selbsterfahrung der Teilnehmer steht im Vordergrund.

Ab sofort Angebot des Turngau Nahetal an alle Vereine

„ Wir kommen zu Euch.... “

Der Turngau Nahetal bietet verschiedene Fortbildungen bzw. Lehreinheiten (LE) aus verschiedenen Rubriken/Themen (z.B. Seniorenfitness, Fitness und Gesundheitstraining, Kinderturnen, Haltung und Bewegung, Trendsport) an.

Die Lehreinheiten (LE) zählen als Lizenzverlängerung.

Wir kommen hierfür zu Euch in die Vereine. Ihr sucht Euch Eure Themen aus und stellt Eure Gruppe selbst zusammen.

Eigene Übungsleiter des Vereins, Übungsleiter aus Nachbarvereinen, Lehrer/innen und andere interessierte Teilnehmer können daran teilnehmen.

Kosten: 25,00 € pro Lehreinheit (LE), zzgl. Fahrt- und Materialkosten für den/die Referenten/innen.

Infos zu den Blockangeboten:

www.Turngau-Nahetal.de

*Turngau Nahetal e.V.
Ressort Öffentlichkeitsarbeit
Ressortleiter
Rolf Schwabbacher*