

Der Turngau Heilbronn bietet im 2.Halbjahr 2017 für Übungsleiter, -innen folgende Fortbildungen an :

KINDERTURNEN

- Thema:** **Laufend fit, selbst und sicher, stolz und stark!**
KF-82-2200-0-0235/17
- Kategorie:** **Kinderturnen**
- Termin:** **14.10.2017**
- Ort :** Sportparkhalle Bad Friedrichshall
- Referentin:** **Emilia Suhm**
- Inhalt:** Kindgerechte Ausdauerspiele, bei denen Kondition, Koordination, Schulung der Selbstkontrolle und dosierte Kraftsteuerung der Kinder auf vielfältig originelle, differenzierte Art und Weise geschult und gleichzeitig individuell auf verschiedene Gruppengrößen und Leistungsniveaus abgestimmt dargeboten werden.
- Zielgruppe:** Alle

ERWACHSENE

- Thema:** **Qigong im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen**
GF-82-1200-0-0214/17
- Kategorie:** **Fitness und Gesundheit - Erwachsene**
- Termin:** **16.09.2017**
- Ort :** Vereinsheim Frankenbach
- Referentin:** **Sandra Eckstein**
- Inhalt:** Qigong im Stehen kennt wohl jeder. Hier lernt Ihr auch Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen kennen. So dass Ihr auch einen guten Überblick über stilles und bewegtes Qigong bekommt. Bei passendem Wetter finden einige Trainingseinheiten im Freien statt.
- Zielgruppe:** Alle

- Thema:** **Bauchkiller / Dance Workout**
GF-82-1700-0-0209/17
- Kategorie:** **Fitness und Gesundheit / Tanz,Gymnastik – F+G Erwachsene**
- Termin:** **30.09.2017**
- Ort :** Sportparkhalle Bad Friedrichshall
- Referentin:** **Corina Viohl**

Inhalt: Bauchkiller: In diesem Workshop werden anspruchsvolle und gut dosierte Bauchübungen für einen straffen Bauch vermittelt und gezeigt, welche gezielten Kräftigungsübungen die Teilnehmer einem Sixpack näher bringen. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.
Dance Workouts: Tanzen macht Spaß und hält fit. Latin Dance Programme boomen, doch welche Alternativen und Ergänzungen gibt es zu diesen Workouts? In diesem Workshop erhaltet ihr neue Ideen für eure Stunden, sowohl fürs Warm-up als auch für ein komplettes Workoutprogramm.

Zielgruppe: Alle

Thema: **Core – die Kraft, die aus der Mitte kommt**

GF-82-1200-0-0229/17

Kategorie: **Fitness und Gesundheit - Erwachsene**

Termin: **07.10.2017**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin **Heike Mai**

Inhalt: Core- die Kraft, die aus der Mitte kommt! Eine stabile Rumpfmuskulatur in Kombination mit der Tiefenmuskulatur hilft gerade Älteren, den Alltag zu bewältigen. Einzel- und Partnertraining, teils spielerisch mit und ohne Geräte führen auch zu einer besseren Wahrnehmung der Körpermitte.

Zielgruppe: Alle

Thema: **Fit ab 50**

GF-82-1200-0-0233/17

Kategorie: **Fitness und Gesundheit - Erwachsene**

Termin: **14.10.2017**

Ort : Bewegungszentrum Heilbronn-Sontheim

Referentin **Elena Reinecker**

Inhalt: Fit ab 50 ist ein präventives Ganzkörperworkout inklusive Herz-Kreislauf-, Bodyforming und Rückentraining. Zum Teil mit Step und verschiedenen Handgeräten (z.B.: Ball, Gewichten, Flexibar, tubes)

Zielgruppe: Alle

Thema: **Faszientraining - Beckenbodentraining**

GF-82-1200-0-0237/17

Kategorie: **Fitness und Gesundheit - Erwachsene**

Termin: **11.11.2017**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Beate Muny**

Inhalt: Was sind Faszien, wie kann man sie trainieren und was bedeutet das für unser Training.

Zielgruppe: Alle

Thema: **Präventive Hüft – und Knieschule**

GF-82-1200-0-0259/17

Kategorie: **Fitness und Gesundheit - Erwachsene**

Termin: **25.11.2017**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Martin Stengele**

Inhalt: Verschleißerscheinungen an Knie- und Hüftgelenken gehören zu den häufigsten degenerativen Erkrankungen. In der Präventiven Knie- und Hüftschule werden wir die möglichen Ursachen und Risiken von Verletzungen / abnutzungsbedingten Erkrankungen erarbeiten. Zu den Inhalten gehören die Ziele einer Knieschule, Ziele eines gymnastischen Knieübungsprogramms, sowie die 10 Regeln einer präventiven Knie- und Hüftschule. Eine Modell-Stunde aus der Knie- und Hüftschule rundet den Tageslehrgang ab.

Zielgruppe: Alle

Thema: **Body Attack**

GF-82-1200-0-0267/17

Kategorie: **Fitness und Gesundheit - Erwachsene**

Termin: **02.12.2017**

Ort : Sportzentrum Pfühl Heilbronn

Referentin: **Elena Reinecker**

Inhalt: Mach mehr aus deinem Körper und steigere deine Leistungsfähigkeit! Anfänger und Fortgeschrittene werden begeistert sein vom körperformenden und straffenden Workout kombiniert mit Cardioelementen. Step und verschiedenen Handgeräte (z.B.: Ball, Gewichten, Flexibar, tubes, XCO) kommen zum Einsatz.

Zielgruppe: Alle

Thema: **Functional Fitness mit Steps und Kleingeräten**

GF-82-1200-0-0273/17

Kategorie: **Fitness und Gesundheit - Erwachsene**

Termin: **09.12.2017**

Ort : Bewegungszentrum Heilbronn-Sontheim

Referentin: **Verena Lindauer**

Inhalt: Functional Fitness ist seit einiger Zeit in jedem Munde. In diesem Lehrgang wird gezeigt, welche Voraussetzungen für ein funktionelles Training wichtig sind und wie toll ein anstrengendes Training mit Steps und verschiedenen Kleingeräten, wie Brasils, etc. sein kann. Verschiedene Levels werden vorgestellt, so dass jeder das zu Hause in seinen Stunden einbauen kann.

Zielgruppe: Alle

ÄLTERE

Thema: **Bewegt ins höchste Alter**

GF-82-1300-0-0217/17

Kategorie: **Fitness und Gesundheit - Ältere**

Termin: **23.09.2017**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Sabine Lindauer**

Inhalt: Um so lange wie möglich selbständig zu bleiben, ist Bewegung wichtig und nötig bis ins höchste Alter.

Zielgruppe: Alle

Alle Angaben ohne Gewähr