

Lehrgangsführung
Karin Müller
Tel.: 0421- 83 17 49
Email: karin.mueller1952@gmx.de

Georg-Wichmann-Turnschule 2024

ÜL-Fortbildungen ohne Anmeldung

Samstags: 15.30 - 18.00 Uhr
Ort: Halle Hermann-Böse-Schule
Jahresbeitrag: € 55,00
Gastgebühr: € 18,00
Anerkennung: 3 LE

10.02.24 Gymnastik mit und ohne Handgerät

Mit dem Einsatz von verschiedenen Handgeräten wollen wir unsere Fitness schulen und kleine Choreographien erarbeiten.

Referentin: Regina Struß
Anerkennung: ÜL-C

09.03.24 Fit-Fetzig-Fantasievoll

Übungen mit und auf der Gymnastikmatte, die nicht nur zum Liegen da ist.
Als Einzel-Partner-Gruppenaufgabe.

Referentin: Christiane Kleinke-Schädler
Anerkennung: ÜL-C

13.04.24 Funktionales Training

Funktionales Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt.

Referentin: Jana Müller-Schmidt
Anerkennung: ÜL-B

14.09.24 Das Deutsche Gymnastik-abzeichen

Wir erarbeiten Übungen des DGA. Ein attraktives Mitmachangebot für Jung und Alt. Sportlich-athletisch-gymnastisch-tänzerisch. Abnahme während des Lehrganges und ab 18 Uhr. Kann auch beim Sportabzeichen eingesetzt werden für den Bereich Koordination.

Referentin: Karin Müller
Anerkennung: ÜL-C

09.11.24 Balance halten, das Gleichgewicht finden

Auch im Alltag kann es zur Herausforderung werden.

Mit einer Auswahl an gymnastischen Übungen wollen wir unser Gleichgewichtsempfinden testen, verbessern und gleichzeitig muskulären Dysbalancen entgegenwirken.

Referentin: Martina Struß
Anerkennung: ÜL-B

14.12.24 Gymnastik-ganz einfach

Bewegung nach Musik macht Spaß und tut gut. Für alle, die keine Lust auf trockenes Funktionstraining haben.

Referentin: Karin Müller
Anerkennung: ÜL-C

Im Anschluss findet eine kleine Weihnachtsfeier in der Halle statt.