

## ÜL-Lehrgang zur Lizenzverlängerung

Turngau OF-HU

|                    |  |
|--------------------|--|
| Termin             | 25.06.2022   |
| Ort                | 63179 Obertshausen   |
| Zusatz Ort         | Aachener Straße 3, Vereinshalle der TGS Hausen   |
| Ausrichter         | TGS Hausen   |
| Meldeschluss       | 04.06.2022   |
| Fachbereich        | Freizeit- und Gesundheitssport, Ältere und Senioren  |
| <b>Datenschutz</b> | Dies ist eine öffentliche Veranstaltung, zu der auch die Presse und Medien kommen können und in Print- und Online-Medien ggf. berichtet wird.  |
| Zielgruppe         | Übungsleiterinnen und Interessierte<br>Insbesondere aus dem Gesundheits- und Seniorensport<br>Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt: 1. und 2. Lizenzstufe, Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“   |
| Inhalt             | <p><b>Starke Mitte &amp; schmerzfreie und entspannte Schultern</b></p> <p><b>Teil 1: Starke Mitte durch gezieltes Beckenbodentraining</b><br/>Ganz wesentlich für die Stütze von Innen und die Aufrichtung der Wirbelsäule ist der Beckenboden. Der Beckenboden spannt sich als unterste Muskelschicht des Rumpfes zwischen den Sitzbeinhöckern, dem Schambein und dem Steißbein auf. Eine seiner wichtigsten Funktionen besteht darin, die inneren Organe zu stützen und zu tragen. Wenn der Beckenboden trainiert ist, kommt das Becken in die anatomisch richtige Position und es kommt damit auch zu einer Aufrichtung der Wirbelsäule. In diesem Workshop lernen wir den Beckenboden wahrzunehmen und erproben Übungen zur Kräftigung sowie zur Entspannung.</p> <p><b>Teil 2: Starke Schultern ohne Verspannungen oder Schmerzen</b><br/>Schalterschmerzen und dadurch bedingte Bewegungseinschränkungen sind weit verbreitet. Ob Sportler, Berufstätige mit einseitigen Bewegungsmustern oder Personen ohne bestimmte Vorbelastungen können betroffen sein. Viele Probleme können gelindert oder gelöst werden, wenn wir unsere Schultern besser wahrnehmen und trainieren. So können wir uns viel Last von den Schultern nehmen.</p> |
| Referentin         | Waltraud Brodt   |
| Meldegeld          | € 40, mit GymCard € 35; nur über Einzugsermächtigung   |
| Meldung            | an: <a href="mailto:posteingang@tgofhu.de">posteingang@tgofhu.de</a> sowie an: <a href="mailto:sabine.behrends@tgofhu.de">sabine.behrends@tgofhu.de</a><br>Bitte angeben: Name, Adresse, Verein & Vereinsnummer, Telefon oder E-Mail, GymCard-Nummer   |
| Zeitplan           | 9:30 bis 17:00 Uhr, variable Mittags- und Kaffeepause  |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Sonstige Info            | Bitte mitbringen: Isomatte, Redondo-Ball oder ähnliches, Kirsch kern-Säckchen, Schreibzeug, eigene Verpflegung<br>Es wird Kaffee und Kuchen angeboten<br>Das Hygienekonzept wird rechtzeitig vor dem Ende der Anmeldefrist bekannt gegeben.   |
| <b>Corona-Regelungen</b> | An der Veranstaltung gelten die aktuellen Maßnahmen zum Zeitpunkt der Veranstaltung der entsprechenden Stadt, bzw. des entsprechenden Kreises. Der Turngau behält sich vor darüber hinaus eigene Bestimmung zur Sicherheit aller Teilnehmer festzulegen. Die entsprechenden Maßnahmen werden kurz vor der Veranstaltung den Teilnehmenden per Mail mitgeteilt, bzw. auf der Homepage veröffentlicht.<br>Auch eine Absage der Veranstaltung ist auf Grund der pandemischen Lage möglich. |