

## Jahresabschlusslehrgang

16.11.2019 Turnhalle TV Jahn Plettenberg, Bahnhofstraße  
Einlass: ab 9:45 Uhr · Beginn: 10:00 Uhr  
Referenten: Renate Kullmann-Bragulla und Katrin Gleitze

Mitte November findet traditionell der Jahresabschlusslehrgang statt und stellt in diesem Jahr den Rücken in den Mittelpunkt des Geschehens. Nach der Erwärmung starten wir mit dem Redondoball und legen den Fokus auf den unteren Rücken bevor weitere stabilisierende Übungen in Partnerarbeit folgen. Nach der Pause schütteln wir den Körper noch einmal kräftig durch bevor wir zum Abschluss nach ein paar kräftigenden Übungen den Nacken entspannen und entlasten. Dieser Lehrgang steht allen Interessierten offen, die Spaß an Bewegung haben und sich auf einen aktiven Tag freuen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

| <b>Samstag,<br/>16.11.2019</b> | <b>Themen:</b><br>Bewegung und Entspannung für den gesamten Rücken | LE: 5 |
|--------------------------------|--|-------|
| 10.00 Uhr -<br>10.15 Uhr       | Eröffnung, Begrüßung, Vorstellung                                  |       |
| 10:15 Uhr -<br>11:00 Uhr       | Durchstarten leichtgemacht: vielfältige Erwärmung                  | 1 LE  |
| 11:00 Uhr -<br>11:45 Uhr       | LWS: hier bewegt sich was mit dem Redondoball                      | 1 LE  |
| 11:45 Uhr -<br>12:30 Uhr       | Zusammen stark: Partnerübungen mit Großgeräten                     | 1 LE  |
| 12.30 Uhr -<br>13.00 Uhr       | Pause  |       |
| 13:00 Uhr -<br>13:45 Uhr       | Brasils on air - Rumpfstabilisation                                | 1 LE  |
| 13:45 Uhr -<br>14:30 Uhr       | Neck Attack - Kräftigung und Entspannung mit dem Redondoball       | 1 LE  |
| 14:30 Uhr -<br>14:45 Uhr       | Abschluss  |       |

*Änderungen vorbehalten!*

### Anmeldungen

schriftlich oder per Mail (mit Angabe von Anschrift, Telefonnummer und Verein):

Dagmar Gödde · Dillackerstr. 16 · 58840 Plettenberg · Mobil: 0157/77092903 ·  
Mail: dagmar@goed.de

### Lehrgangsgebühren

Für Mitglieder der im LVG angeschlossenen Vereine: 15,00 €  
Nichtmitglieder: 30,00 €

### **Zahlung**

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung binnen 14 Tagen auf das in der Bestätigung angegebene Konto.

### **Haftung und Versicherungsschutz**

Der Lenne-Volme-Turngau haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen vor, während und nach einer Lehrgangsteilnahme ausschließlich Vereinsmitglieder über die Sporthilfe-Versicherung ihrer Vereine versichert sind.

### **Datenschutz**

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende damit einverstanden, dass die übermittelten Daten unter Beachtung der EU-Datenschutz-Grundverordnung und des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet sowie nach den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), des Deutschen Turnerbundes (DTB) und des Westfälischen Turnerbundes (WTB) behandelt und innerhalb des Lenne-Volme Turngau verwendet werden.

### **Veröffentlichung von Fotos und Videos**

Es werden ggf. Fotos/Videoaufnahmen der Aktiven gemacht und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des LTG und der beteiligten Vereine veröffentlicht. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung der Fotos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.