

Einladung zum Gaulehrgang Gesundheitssport

Der Lehrgang Gesundheitssport im Lenne-Volme-Turngau findet statt am

29.2.2020

10.00 Uhr bis 13.30 Uhr

Turnhalle der Pestalozzischule, Lüdenscheid, Stabergerstraße

Referentin:

Julia Holzrichter, Sportwissenschaftlerin

Themen:

Tabata für Jedermann

Tabata ist eigentlich eine Variante des HIT, also ein hochintensives Intervalltraining. Wir möchten in diesem Jahr beim Gaulehrgang das Tabata-Training differenziert und für unterschiedliche Zielgruppen anbieten. Es wird also wie beim eigentlichen Tabata einen Wechsel aus Kraftausdauerübungen geben, allerdings in abgestufter Form. Der Sinn des Tabata-Trainings stellt ein kurzes, intensives Training in den Focus, anschließend wird es dann noch ein darauf abgestimmtes Ganzkörper-Workout geben.

Unsere Füße- Grundlage für die Aufrichtung

Hier stelle ich euch in mehreren kurzen Sequenzen vielseitige Übungsfolgen mit und ohne Geräten vor, alle mit dem Ziel, die Füße zu mobilisieren, zu kräftigen und zu dehnen. Der Zusammenhang zwischen beweglichen, kräftigen Füßen und Knie- und Hüftgelenken sowie der Aufrichtung des gesamten Körpers, auch Sturzvorbeugung, wird in den Mittelpunkt gerückt. Die Übungsfolgen können in jede Übungsstunde integriert werden und auch gut als Programm für zusätzliches Üben zu Hause genutzt werden.

Zwischendurch machen wir eine kleine Pause, bitte bringt eure Verpflegung mit.

Ich hoffe, dass diese Themen für euch von Interesse sind und euch wieder neue Impulse für die Arbeit im Verein geben.

Bitte gebt diese Einladung an weitere Interessenten im Verein weiter. Anmeldungen bitte bis 20.2.2020 an mich, per mail: siggoetz@yahoo.de oder telefonisch:02351 51093 per Whatsapp:0172 1511535

Teilnehmerbeitrag

10 € für Mitglieder der im LVG angeschlossenen Vereine

20 € für Nichtmitglieder

Zahlung

Überweisung bis zum 20.2.2020 auf das Konto des Lenne-Volme- Turngau:

Vereinigte Sparkasse im Märkischen Kreis

IBAN: DE38 4585 1020 0800 0025 12

Vermerk: Lehrgang Gesundheitssport und Name

Mit herzlichen Grüßen

Sigrid Götz

Fachwartin Gesundheitssport

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 oder eines Wettkampfes ausschließlich Vereinsmitglieder über die Sporthilfe-Versicherung ihrer Vereine versichert sind.

Fotos/Videoaufnahmen

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

Datenschutz

<https://www.wtb.de/datenschutz/wettkampf>

Bitte die gemeldeten Teilnehmer auf diesen Link zum Datenschutz hinweisen, da dort alle wichtigen Informationen zum Thema Datenschutz für Wettkämpfe, Turniere u. Spielbetrieb aufgeführt sind.