

## Jahresabschlusslehrgang

13.11.2021 Turnhalle TV Jahn Plettenberg, Bahnhofstraße  
Einlass: ab 9:45 Uhr · 10:00 Uhr bis 16:45 Uhr  
Referenten: Bettina Blumenkamp

### Entspannung für Körper, Geist und Seele

Ganz bei sich sein, so müsste jeder Tag anfangen und auch enden.  
Die Realität sieht jedoch oft ganz anders aus. Die alltäglichen Belastungen und Herausforderungen prägen unseren Alltag.  
In diesem Lehrgang atmen wir durch, entdecken unseren Körper auf vielleicht unbekanntem Wegen, gewinnen neue Kraft, dehnen und entspannen uns.  
Unterschiedliche Entspannungsmethoden sollen zum eigenen Wohlbefinden beitragen und Anregungen für die praktischen Übungsstunden bieten.

<b>Samstag, 13.11.2021</b>	<b>Themen:</b>	<b>LE: 8</b>
10:00-10:15	Begrüßung, Erläuterung des Tagesablaufes, Erwartungen der Teilnehmer	
10:15- 11:00	Wahrnehmung des eigenen Körpers	1
11:00-12:30	Feldenkrais – Bewegungen wiederentdecken	2
12:30-13:00	Südseestrand	1
13:00-13:30	Mittagspause (bitte Verpflegung mitbringen)	
13:30-14:15	Den Atem erfahren- Zeit zum Luft holen	1
14:15-15:00	Entspannung in Partnerarbeit	1
15:15-16.00	Entspannung mit Kleingerät	1
16:00-16:45	Fragerunde, Lehrgangsabschluss	1

*Änderungen vorbehalten!*

**Bitte ein großes Handtuch/Decke, bequeme warme Kleidung, warme Socken mitbringen**

#### **Anmeldungen**

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

Dagmar Gödde · Dillackerstraße 16 · 58840 Plettenberg · Mobil: 0160 4375360 ·  
Mail: d.goedde@lenne-volme-turngau.de

### **Lehrgangsgebühren**

Für Mitglieder der im LVG angeschlossenen Vereine:	24,00 €
Nichtmitglieder:	48,00 €

### **Zahlung**

Nach Erhalt der Zahlungsaufforderung 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 Turngaues verwendet werden.

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

Es werden ggf. Fotos/Videoaufnahmen der Aktiven gemacht und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des LVG 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.

### **COVID-19\_Pandemie**

**Auf Grund der geltenden Regelungen und aus gegenseitigem Respekt ist eine Teilnahme nur mit Nachweis eines der 3G (Genesen, Geimpft + 2 Wochen, Getestet) möglich. Zum Lehrgang gilt die an dem Tage gültige Coronaschutzverordnung!**



# Anmeldung zum Jahresabschluss- Lehrgang

Plettenberg 13.11.2021

**Teilnehmer\*in:**

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ / Ort:.....

E-Mail:.....

Geburtsdatum:.....

Telefon:.....

Verein:.....

**Lehrgangsgebühren**

Für Mitglieder der im LVG angeschlossenen Vereine: 24,00 €

Nichtmitglieder: 48,00 €

-----  
Ort, Datum

-----  
Unterschrift

## **Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen**

Die Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Deshalb bitten wir um frühzeitige Anmeldung. Die Anmeldungen werden nach Eingangsreihenfolge entgegengenommen. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung mit der Kontoverbindung des Lenne-Volme-Turngau (LVG) zur Überweisung der Lehrganggebühren.

Der LVG behält sich vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl oder außergewöhnliche Umstände) die Veranstaltung abzusagen. Der LVG übernimmt keine Haftung für Diebstahl oder Sachschaden. Die Teilnehmer\*innen sind unfallversichert über die Mitgliedschaft in ihrem Turnverein.

Mit der Anmeldung sind Sie damit einverstanden, dass ihre persönlichen Daten gespeichert werden dürfen. (zur Info für weitere Veranstaltungen)

### **COVID-19\_Pandemie**

Dieser Lehrgang findet unter Einhaltung der zu dem Zeitpunkt allgemein gültigen Hygiene- und Abstandverordnung des Landes NRW statt. Die detaillierten Verhaltenshinweise werden mit der Anmeldebestätigung verschickt bzw. liegen am Veranstaltungstag aus.

**Bitte das Anmeldeformular ausgefüllt per Mail senden an:**

d.goedde@lenne-volme-turngau.de

Oder per Post an:

Dagmar Götde  
Dillackerstraße 16  
58840 Plettenberg