

Jahresabschlusslehrgang

12.11.2022 Turnhalle TV Jahn Plettenberg, Bahnhofstraße

Einlass: ab 9:45 Uhr · 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Referenten: Doris Tölle und Gabi Isenberg

Faszientraining nach der FASZIO®-Methode

FASZIO® ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude! Muskeln und Faszien können nicht ohne einander arbeiten. Sie sortieren sich in langen Muskel-Faszien-Ketten durch den Körper. Durch das Einbeziehen dieser Ketten in die Bewegungen, nutzt und trainiert man das fasziale Netz optimal.

In dem Lehrgang werden wir uns mit dem Faszientraining in verschiedenen Schwerpunkten in Theorie und viel Praxis beschäftigen:

Training für die Rückenfaszie

Aufspannen statt Anspannen! Der entscheidende Unterschied, um das Potential seines Rückens kennenzulernen. Die Rückenfaszie als Schnittstelle des Fasziennetzwerkes wird in den Fokus gesetzt. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet die umliegenden Regionen.

Faszientraining im Alter

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen motiviert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Dadurch wird ein verletzungsfreier Alltag unterstützt. Jeder entwickelt hier einen eigenen Trainingsansatz, erfährt sich in seiner Individualität und erlaubt seinem Selbstbild, sich wohl zu fühlen.

Faszientraining im Zirkel

Um ein vitales Fasziennetzwerk zu erlangen, haben sich sieben unterschiedliche Trainingsstrategien als sinnvoll erwiesen.

7 Strategien – 7 Stationen! Der FASZIO® Zirkel ist eine Kombination aus Stationen-Prinzip und Cardio-Intervallen und ganz den sieben Strategien des ganzheitlichen Faszientrainings „FASZIO®“ gewidmet.

Samstag, 12.11.2022	Themen: FASZIO® - Faszientraining für den Rücken, im Alter und als Zirkeltraining	LE: 8
10:00-10:45	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen	1 LE Theorie
10:45-11:30	Faszienwissen kompakt	1 LE Theorie
11:30-12:15	FASZIO® Musterstunde <i>Training für die Rückenfaszie</i>	1 LE Praxis
12:15-12:45	Mittagspause	
12:45-13:30	Faszienveränderungen im Alter	1 LE Theorie
13:30-14:15	FASZIO® Musterstunde <i>Faszientraining im Alter</i>	1 LE Praxis
14:15-15:00	Nachbesprechung Musterstunden	1 LE Theorie
15:00-15:45	FASZIO® Musterstunde <i>Faszien im Zirkeltraining</i>	1 LE Praxis
15:45-16:30	Offene Fragen, Lehrgangsabschluss	1 LE Theorie

Änderungen vorbehalten!

Anmeldungen

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

Dagmar Götde · Dillackerstr. 16 · 58840 Plettenberg

Mail: d.goedde@lenne-volme-turngau.de

Lehrgangsgebühren

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

Nichtmitglieder: 48,00 €

Zahlung

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

Anerkennung:

Zur Lizenzverlängerung werden 8 LE für ÜL-C und Tr-C anerkannt

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 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.

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.



Anmeldung zum Jahresabschluss- Lehrgang

Plettenberg 12.11.2022

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